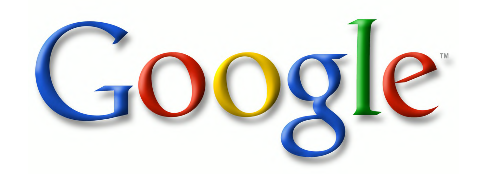




Die Turnübungen

des

gemischten Sprunges.

Dargestellt in Bild und Wort

und

mit Unterstützung des Ausschusses der deutschen Turnvereine

herausgegeben von

Justus Karl

J. C. Lion.

Dritte verbesserte und vermehrte Auflage.

Mit 305 Abbildungen in Holzschnitt.

Hof.
Verlag von Rud. Lion.
1893.

Vorwort zur ersten Auflage.

Es ist wichtig, diesem Buche die Bemerkung vorauszuschicken, daß es sich, wenn auch als ein nach Möglichkeit abgeschlossener Teil, so doch immer nur als ein Teil eines größeren Ganzen giebt. Die Beurteilung darf nicht vergessen, daß vielem, was sie hier oder da sucht und finden möchte, auch wohl finden könnte, aber nicht findet, doch auch an einer anderen Stelle der Platz angewiesen, anderem, was sie befrembet, eine Rechtfertigung zu teil werden kann.

Der Plan des Ganzen ist der deutschen Turnerschaft seit Jahren durch einen, das System der Turnübungen betitelten Aufsatz bekannt gemacht, welcher durch das von G. Hirth herausgegebene Sammelwerk: Das gesamte Turnwesen, Leipzig, 1865, Seite 14 bis 29 wiederum allgemein zugänglich geworden ist.

Die Absicht geht auf eine systematische Beschreibung sämtlicher auf den deutschen Turnstätten in Übung gekommenen Bewegungsformen und der aus dem Wesen dieses Stoffes herauswachsenden Lehr- und Lern-Methoden, so wie auf eine geschichtliche Darstellung des neueren deutschen Turnwesens, welche dessen innere und äußere Entwickelung gleicherweise zu erfassen strebt.

Der Nachweis, wie die Turnkunst ihre gegenwärtige Ausbildung gewonnen hat, soll die Betrachtung ihres wirklichen Bestandes und Besitzes ergänzen und abschließen.

Eine systematische Übersicht dieses Besitzes ist an dem oben angeführten Orte fertig aufgestellt. Sie ordnet den gesamten Stoff in siebzehn Abteilungen.

Immerhin mag man meinen 1866 in dritter (1875 in fünfter — 1888 in siebenter) Auflage bei Friese in Leipzig (Heinsius in Bremen) erschienenen Leitfaden für den Betrieb der Ordnungs- und Freiübungen als eine Bearbeitung der beiden ersten Abteilungen ansehen; sie wird freilich noch durch eine ähnliche Anleitung für die weibliche Hälfte der Bevölkerung vervollständigt werden müssen.

Die Abteilungen 3 bis 6, Schweben, Springen, Stemmen und Stützen (Barrenübungen) dürfen sich in ein Heft von etwa gleichem Umfang, wie das vorliegende, zusammendrängen lassen.

Mit Ausnahme des in jenem vorauszuschickenden „Barrenspringens“ umfaßt dieses vorliegende Heft sodann das ganze Gebiet der gemischten Sprünge. Der letzte Abschnitt des Heftes, das Stabspringen, ist im wesentlichen eine Wiederholung älterer Bearbeitung; vergleiche Seite 163 ff. in Hirths zuvorgenannten gesamtem Turnwesen! Das Übrige ist der Hauptsache nach neu.

Ein viertes und fünftes Heft würde die Übungen an Hang- und Kletter-Geräten aller Art und die Schwimmkunst,

ein sechstes die Lehre von der turnerischen Bewegung fremder Körper,

ein siebentes und achtes Ringen und Fechten zu behandeln haben.

Wohl zweifle ich selber, daß dieses alles zu einem guten Ende zu führen, mir, dem einzelnen vergönnt sei, auch wenn der Anfang mit ermutigendem Wohlwollen aufgenommen wird.

Gern hoffe und rechne ich deshalb auf freundliche Mitwirkung durch fremde Hand, welche imstande ist und von der Lust geleitet wird, das Werk fortzuführen, wenn es fortgeführt zu werden verdient, und ich ermüde. — Eine ziemliche Reihe von Jahren war das Streben der Turner nachdrücklich und vorzüglich darauf gerichtet, den Übungsschatz zu mehren und für mannigfache Verwendung die mannigfaltigsten Mittel auszusinnen.

Vereinzelt ist schon vieles von dem, was dies angestrengte und beharrliche Kunststreben hervorgebracht hat, zu Buch getragen, ebenso vieles auch nicht. Man mag über den Wert der erfundenen Dinge denken was man will; so ist doch der Geschmack daran so lange vorherrschend gewesen, daß ein Unternehmen, wie das angedeutete, welches durch Zusammenfassung einen Abschluß sucht, auf einige Anerkennung und freundliche Unterstützung rechnen darf.

Freilich ist die Arbeit schon des Umfangs wegen nicht leicht, und, wer sie gewissenhaft, sorgfältig und gründlich erledigen will, möchte, gleich mir, mehr Mühe davon haben, als er im voraus annimmt, und schließlich doch, wie ich es hier thue, eingestehen, er sei hinter seinen guten Vorsätzen zurückgeblieben. Zwar ist

solche spätere Rede eines Schriftstellers von einem unerreichten Ideale fast herkömmlich und bleibt deshalb als eine dem Leser erwiesene Höflichkeit meist unbeachtet, nichts destoweniger ist sie meistenteils und diesmal gewiß ein aufrichtiges Geständnis der eigenen Unvollkommenheit. Es ist zu sehr in der Natur der Arbeit begründet.

Dazu kommt für die Folge, daß, wie es den Anschein hat, eine Wandelung jenes üppigen Geschmackes sich zu vollziehen anfängt. Hin und her tastend beginnt man nach verschiedenen Richtungen einheitliche Maße zu suchen, um die Vielartigkeit der Formen damit zu messen, den Stoff zu sichten und nach einzelnen großen Zwecken streng und kritisch zurechtzulegen. Ein Beginnen, welches ohne Zweifel seine Berechtigung hat, aber, wenn es gleich des Sammlers Bemühungen weder ganz unnütz noch ganz verdienstlos macht, doch dazu beiträgt, das Vergnügen und die Teilnahme an ihrer Fortsetzung zu schmälern.

Endlich aber das Unwetter des Völkerkrieges, welches drohend heraufzieht!

Mit der Hoffnung bleibenden Friedens schwindet das Vertrauen zum Friedenswerk. Die dreifache, sich gegenseitig voraussetzende und ergänzende Arbeit unserer Zeit, die Arbeit um die sittliche menschliche Freiheit der einzelnen, die Arbeit um die wirtschaftliche Befreiung der Massen, die Arbeit um die politische Freiheit der Völker gerät ins Stocken. Wir waren mit ganzer Seele dabei und nahmen in dem gemeinsamen Streben nach den großen Zielen festfröhlich bereits die schönsten Hochgefühle stolzer Zukunft vorweg. Nun aber wirft die Furcht ihren nächtlichen Schatten weit über unsere Tagbahn.

Wir fühlen mit niederdrückender Gewalt der Empfindung, daß wir einer unberechenbaren Entwickelung entgegentreiben, daß die Früchte einer langen Thätigkeit in wenigen Monaten können zertreten werden, und vielleicht nach Jahresfrist geduldig da wieder anzufangen ist, wo wir schon vor Jahrzehnten einmal anfiengen. In der bangen und lähmenden Ungewißheit, wie weit das Gebot staatlicher Pflichten sich von unserem Sehnen entfernt, wie viel die Not des einen eisernen Jahres an unseren Bauten stört, ja wie selbst die heimliche Leidenschaft des eigenen Herzens aufkocht und unsere Entschlüsse umwälzt, kommen wir uns mit unserer auf lauter Hoffnnng gegründeten Geschäftigkeit und dem betriebsamen Wesen des Tages halt- und bedeutungslos vor. Ist dies nicht, wo nicht der Unmut schon den Gang der Überlegungen widersinnig kreuzt, noch die allgemeine Stimmung?

So ergreift mich wenigstens in diesem Augenblick, wo ich an der vor fünf Jahren begonnenen und im ersten Anlaufe fast, wie sie jetzt vorliegt, vollendeten Schrift die letzten Federstriche ziehe, vollständig ein dunkles Gefühl der Kleinheit und Vergeblichkeit meines Thuns. Nur die Erinnerung an den froheren Sinn, mit dem die Schrift begonnen wurde, und das Bewußtsein der Treue und Reinheit des Wünschens, mit dem ich sie hinaussende, werfen einen tröstlichen Schein über den Weg; sie gehe trotz der Sturmwolken, die sich wirbelnd rechts und links zusammenballen, hinaus und erfülle ihr Geschick!

Im letzten Rückblick auf ihre Entstehung habe ich nur noch einigen auswärtigen Freunden, welche mich vordem bei meinen Ausarbeitungen aufmunterten und den einheimischen, welche mir mehrfach zu Hand waren, den schuldigen Dank abzustatten. Ferner dem Zeichner Herrn F. Baumgarten in Leipzig, der mit so viel Liebe und Verständnis die Zeichnungen auf das Holz übertragen, dem Holzstecher Herrn E. Singer, der sie treu und sauber ausgeschnitten hat; endlich und vorzüglich dem Ausschusse der deutschen Turnvereine, welcher es durch Genehmigung eines namhaften Zuschusses zu den Herstellungskosten des Heftes möglich machte, die figürlichen Darstellungen so reichlich zu bieten, wie es eben geschehen ist. Möge der Nutzen, den Wort und Bild stiften, seinem Entschluß und seiner Meinung entsprechen!

Leipzig, den 31. Mai 1866.

Vorwort zur zweiten Auflage.

Die zweite Auflage dieses Buches zählt gegen die erste 21 Seiten und 5 Figurennummern mehr; dieses Mehr bezeichnet fast überall einen Zugewinn an Künsten und Erfahrungen auf dem Gebiete der behandelten Turnart. Die neun Jahre, welche seit dem Erscheinen der ersten Auflage über's Land gegangen sind, waren, wie es das Vorwort zu letzterer im Vorgefühle kommender Dinge ahnend ausspricht, der Aufnahme und Verbreitung nicht gerade förderlich; um so lebhafter empfindet der Verfasser die ihm

dennoch zugewendete Gunst. — Freilich ist er in der auf Seite II ausgesprochenen Hoffnung auf fremde Mitwirkung zur Ausfüllung des Eingangs entwickelten Plans ziemlich getäuscht, da nur von einer einzigen Seite eine ähnliche Darstellung, wie die seinige, einer einzelnen Turnart geworden ist. Sie findet sich in dem unter Mitwirkung von C. Euler von H. O. Kluge herausgegebenen Lehrbuche der Schwimmkunst (Berlin, Schroeder. 1870), welches deshalb an dieser Stelle besonders zu erwähnen und zu empfehlen ist. Vielleicht ermutigt nun der äußere Erfolg des ersten Versuchs noch andere rüstige Genossen zu weiteren Unternehmungen verwandten Wesens, damit wir zunächst einmal zu einer erschöpfenden Übersicht der auf unseren Turnstätten verwendbaren Mittel gelangen, damit es sodann leichter werde, auf Grund derselben in jedem Falle den verschiedenartigen Bedürfnissen und wechselnden Ansprüchen der Übungspraxis umsichtig zu entsprechen, damit insbesondere nachdrücklich der bequemen Gewöhnung der Turner, den Übungsstoff nach Notbedarf und Zufall aus flüchtig zusammengebrachten Tafeln und sogenannten Merkbüchlein zu entnehmen, der Hinweis auf strengere Arbeit und eigene Überlegung entgegengehalten werden könne, — Dinge, welche zu allen Zeiten gut sind. — Auch in diesem Augenblicke tauchen wiederum Kriegsgespenster am Gesichtskreis unseres Volkes auf; daß sie nicht mehr wie finstere Sturmwolken, sondern nur wie bleiche Schatten und leichte Nebelstreifen vorüberhuschen, verdanken wir einem großen Glück und einer großen Arbeit; das Glück ist nicht von uns sterblichen Menschen abhängig, aber die ernstliche Arbeit ist unser, — und sie bleibe es auch fort und fort.

Leipzig, den 15. Mai 1875.

Vorwort zur dritten Auflage.

In den 18 Jahren, welche zwischen der Ausgabe der zweiten Auflage dieses Buches und der diesmaligen dritten liegen, haben die deutschen Turner der in ihm dargestellten Turnart zwar eine erfreulicher Weise gegen früher sehr gesteigerte Thätigkeit zugewendet, aber der Zugewinn an Übungsformen ist demungeachtet nur sehr gering gewesen, so daß sich die dritte Auflage wohl als eine im einzelnen sorgfältig durchgesehene und verbesserte, nicht aber sonderlich vermehrte einführen kann. Da es dem Ver-

fasser weder an der Gelegenheit gefehlt hat zu beobachten, was thatsächlich geleistet ist und wird, noch an der Aufmerksamkeit, sich jede Beobachtung zu nutze zu machen, so darf er aus den Thatsachen schließen, daß die Ausbildung auf dem von ihm durchwanderten Gebiet ihre natürliche Grenze und Höhe nahezu erreicht hat. Es gilt nunmehr dafür zu sorgen, daß die buchmäßig gesicherten Künste nicht wieder verloren gehen, sondern daß man sich ihrer jederzeit erinnere, wo sie am Platze sind, ohne über ihrer einseitigen Pflege andere zu vergessen, die ebensogut ihren selbständigen Wert haben. Es ist bei dem Streben, welches gegenwärtig noch die deutschen Turner erfüllt, wohl nicht zu befürchten, daß dies geschehe und ihre Vielseitigkeit dabei einmal in die Brüche gehe, aber wünschen darf man doch, daß es überhaupt niemals geschehe, daß das deutsche Volk an Leibeskünsten nie wieder so arm werde, wie es vor einhundert Jahren geschildert wird. Immer weiter und weiter wachse der Baum der damals aus verrottetem Wurzelwerke zum Lichte neu aufgesprossenen deutschen Turnkunst in der ganzen Fülle alles seines freudig herausgewachsenen Ast-, Zweig-, Laub-, Blüten- und Frucht-Werks.

Leipzig, den 1. Januar 1893.

J. C. Lion.

Inhalt.

Die Übungen des gemischten Sprunges.

Die für die Turnkunst wichtigste Verbindung von Stemmübungen oberer und unterer Glieder ist die von Stütz und Sprung. Eine über den Boden erhabene Stützfläche gewährt die Möglichkeit, stemmend das Sprungfliegen zu verlängern, den Schwung des Leibes zu mehren und die Richtung des Schwunges zu ändern. Man könnte die Thätigkeit, welche solchergestalt ausgeübt wird, ein für alle Mal als Sprungstütz erklären. Jedoch haben sich allmählich bei den meisten Übungsarten abweichende Benennungen dieser Thätigkeit festgesetzt; bald wird die eine, bald die andere Seite einer Übungsart ausgezeichnet, je nachdem sie der Anschauung wesentlich erscheint. Unsere älteren Turnbücher begreifen sämtliche Übungen dieser Art unter der auch von uns beibehaltenen Überschrift: Gemischte Sprünge.

Es giebt zwei Hauptarten der gemischten Sprünge.

Bei der einen finden die Hände ihren Halt an einem feststehenden, bei der anderen an einem beweglichen Gerät, welches gleichsam eine Verlängerung der Arme, damit sie auf dem Boden selbst stützen können, darstellt. Der Gebrauch des ersteren begründet die Turnart des Pferdspringens, der des letzteren die des Stabspringens.

I. Das Springen am Pferd.

Das Springen an einer dem lebenden Pferde nachgebildeten Vorrichtung ist von allen Leibesübungen an Geräten, welche unter den Begriff der Turnkünste fallen, mit zuerst kunstmäßig betrieben; die Notwendigkeit besonderer Kunstfertigkeit, auf das Pferd zu gelangen und abzusitzen, mag sich ehemals dem Reiter mehr noch als jetzt aufgedrängt haben, wo der Gebrauch des Steigbügels allgemein geworden ist.

Darum bildete schon bei den Römern die Übung an einem hölzernen Stellvertreter des Streitrosses einen Bestandteil dienstlicher Abrichtung des Soldaten. Der römische Kriegsschriftsteller Vegetius sagt im achtzehnten Kapitel des ersten Buches: „Stets haben nicht bloß die Rekruten, sondern auch die fertigen Soldaten sich in der Kunst am Pferde zu springen sorgfältig üben müssen. Offenbar wird man dem auch in unserem Zeitalter, wenn auch in einer abgeänderten Weise, gerecht. Hölzerne Pferde wurden im Winter unter Dach und Fach, zur Sommerszeit im Freien aufgestellt, und mußten die Anfänger zuvörderst unbewaffnet, später aber bei zunehmender Übung mit voller Rüstung hinaufspringen. Mit aller Sorgfalt ward darauf geachtet, daß jeder Sprung so rechts wie links erlernt und kunstmäßig so auf- wie abgesessen ward, selbst mit gezücktem Schwert oder die Lanze in der Hand. So stellte man wohl, nur um demnächst im Kampfgewühle sich ohne Besinnen aufschwingen zu können, mit vollem Bedachte die friedliche Übung an."

Aus gleichen Gründen erscheint das Pferdspringen später wieder als adlige Fertigkeit, ohne die man sich den Ritter und Reiter nicht denken kann, erhielt sich auch auf den Fechtböden der Universitäten und Kriegsschulen und fand zum Beginne der neuen Zeit bei Verbreitung des Buchdrucks zugleich mit der Fechtkunst Bearbeitung in gedruckten Schriften.

Ich erwähne nur ein Buch statt vieler, die „kurtze jedoch gründliche Beschreibung des Voltesirens, sowohl auf dem Pferde als über den Tisch. Darinnen gehandelt wird von allen Sprüngen als in Sattel zu springen, wieder herauß, Reserven, Troiten, halben Pomaden, antzen Pomaden, Verwechseln 2c., wie solches heutiges Tages in gebrauch. Mit vielen nothwendigen Kupffern (außer dem Titelbild 36) abgebildet. Halle in Sachsen, gedruckt bei Melchior Oelschlegeln. 24 Seiten Quer 4." Der Verfasser ist Johann George Paschen, der auch Fecht- und Ringbücher, Bücher über das Drillen (Exerzieren) mit ganzer und halber Pike, das Fahnenspiel und über das Trincieren (Vorlegen) geschrieben hat. Das Buch (von 1661) ist nun einige über 200 Jahre alt, aber die darin beschriebenen Künste, an welchen unsere Voreltern weiland sich ergetzten, haben heute noch eher mehr als weniger Liebhaber. Warum sollten sie auch nicht? — Das Buch verfolgt in der Weise aller älteren Schriften über den Gegenstand und auch heute noch der Anleitungen aus der Feder zünftiger Exerzitienmeister nicht einen systematischen Gang, sondern reihet in 1 Abteilungen unter 18, 15, 19, 19, 16, 8, 11, zusammen also 706 Nummern Übung an Übung. In der Einleitung wird bemerkt, daß diese Übungen mehrenteils aus dem Stande neben dem Pferd ohne und mit Vorsprung und mit einem vorausgehenden Anlauf ausgeführt werden können. Für die geübteren Springer zieme sich das letztere. Jede Nummer heißt eine Lektion. Wir würden sie nicht mehr so bezeichnen, sondern, wenn nicht die ganze Abteilung, so doch eher eine Folge mehrerer Nummern als Lektion hinstellen, denn die einzelnen Übungen sind so geordnet, daß sich stets eine kleinere Zahl von ihnen genau an einander anschließt. In der Regel werden nämlich die Teile einer zusammengesetzten Bewegungsfigur, welche der Meister mehr als die einfachen, kurz abgeschlossenen Sprünge zu lieben scheint, einzeln dargestellt; eine folgende Nummer faßt sie zu einem Ganzen zusammen, wieder folgende geben einzelne Abänderungen der Zusammensetzung an, wie sie sich aus Verschiedenheiten der Stellung des Springers neben dem Pferd und der fast immer sehr genau beschriebenen Weise ergeben, wie er es mit den Händen ergreift. Endlich wird die ganze Folge nach der anderen Seite des Leibes wiederholt. Diese Anordnung gibt einen vortrefflichen Fingerzeig für das Verfahren der Einübung der gedachten Stücke; ich wüßte kein besseres an die Stelle zu setzen. Es hat aber den Übelstand, wenn es mit Ausschließlichkeit beobachtet wird, jede Übersicht zu zerstören und die zahllosen Wiederholungen, ohne die die Praxis nicht bestehen kann, auch in die Theorie hinüberzuführen; der Schüler gelangt durch die Übung nicht zum Verständnis und steht deshalb still, sobald er den vom Lehrmeister gesponnenen Leitfaden einmal abgewickelt

hat. Bezeichnen wir die bei Paschen vorkommenden Formen mit den gegenwärtig gebräuchlichen und im Verlaufe dieses Werkes angewendeten Namen, so sind es kürzlich folgende:

— Hocke mit einem und mit beiden Beinen, Sprung zum Aufknieen, Kniesprung, Affensprung, Grätsche. — Wend- und Kehrauf- und -absitzen, Wendaufsitzen als Fechtsprung, Wendabsitzen mit Griff einer Hand ans Bein des Pferdes, Schraubenaufsitzen und -absitzen, Nadel. — Wende mit gestreckten und mit gebeugten Beinen über das Pferd, zum Quersitz und aus dem Quersitz. — Wende zum Quersitz oder Seitstütz und Wendaufsitzen, Wende mit Kehraufsitzen (Pommade), Flanke und Doppelflanke aus dem Stütze rücklings, fortgesetzte Wende mit und ohne Stützwechsel. — Stützwechsel mit Wendeschwung, Schere mit dem Rückschwung, halbe Finte mit Kehrauf- und -absitzen, Rad (Schilet) mit Kehraufsitzen, mit Kehre, mit Hocke. — Kreis von außen nach innen, (Revers) und von innen nach außen (Troit) aus dem Stand, dem Stütz, dem Sitz, mit Kehraufsitzen, Kehre, Doppelkehre, auch fortgesetzt mit demselben Bein, oder abwechselnd mit dem rechten und linken, von innen nach außen und von außen nach innen, Wende mit Kreis. — Uhrwerk (d. i. Verwechseln) mit Wendabsitzen und mit Doppelkehre. — Wage auf beiden und auf einem Arme mit und ohne Hilfe des anderen aus dem Sitz und aus dem Ansprung, Überschlag aus der Wage auf einem Arm. — Längensprung zum Sitz auf dem Kreuz oder dem Sattel des Pferdes, Katzensprung zum Stand im Sattel. — Endlich Schwanzsprung, eine Wende über das Kreuz des Pferdes, bei welchem eine Hand den Schweif ergreift und festhält oder doch erst im Sprunge losläßt. —

Das sind die Sprungformen, welche in mannigfachen Verbindungen wiederkehren; auffallend ist es, daß beim Sprung über das Pferd die für uns jetzt so wichtige Unterscheidung der Flanke, Wende und Kehre so gut wie gar nicht beachtet wird, so daß ich im Vorstehenden in den meisten Fällen die Worte Wende, Flanke und Kehre vertauschen könnte.

Was für Springstücke reichlich 100 Jahre später gangbar waren, möchte aus dem zweiten Teile des Buches von Gerhard Ulrich Anton Vieth: „Versuch einer Encyklopädie der Leibesübungen. Mit Kupfern. Berlin 1795. Bei C. L. Hartmann.“ S. 147 bis 154 am besten erkannt werden. Man findet dort eine ziemliche Zahl von Übungen in einer verständigen Ordnung beschrieben, teils mit welschen, teils mit deutschen Namen belegt. Zugleich wird es klar ausgesprochen, daß man das „Voltigieren“ längst als reine Leibesübung, ohne Rücksicht auf des Reiters Bedürfnis betrieb. Vieth beschreibt nach seiner

Angabe (S. 284) nur Stücke, die er selbst in Göttingen und Leipzig unter Anleitung guter Lehrer gelernt und später geordnet und zu Papier gebracht hat, als er Unterricht darin zu geben hatte. S. 245 heißt es: „Ich sagte oben: die unteren Gliedmaßen seien die Werkzeuge unseres eigenen Körpers, die oberen hingegen, fremde Körper zu bewegen. Das Voltigieren aber lehrt den eigenen Körper auch in die Gewalt der oberen Gliedmaßen bringen, und nun ist er ganz in unserer Gewalt. Keine Übung nimmt so alle Teile des Körpers in Anspruch, keine giebt lebhaftere Erschütterungen, bei keiner ist das Spiel der Muskeln stärker und abwechselnder — und keine ist gefährlicher! wird vielleicht mancher hinzusetzen, der einmal den Sprüngen auf dem Voltigierboden zugesehen hat. Ich antworte: gefährlich aussehend für den Zuschauer, der nicht überschaut, durch welche Stufenfolge derjenige, der diese halsbrechenden Sprünge macht, dazu vorbereitet wurde; daß übrigens die schweren Sprünge nicht jedermanns Ding sind, ist leicht einzusehen." Nun werden im Weitern 7 Arten von Seitensprüngen und 9 Arten von Hintersprüngen (Croupensprüngen) unterschieden. Jene sind Wendaufsitzen und Wende (halbe und ganze Pommaden von Pommeau, der Sattelkopf), Kehraufsitzen, Kehre und Doppelkehre (halbe, ganze und doppelte Volten), Hocken mit einem Bein und mit beiden Beinen zum Sitz, im Sitz als Gaffel und über das Pferd (Schappés), Grätschen (Ecartés), Spreizauf- und -absitzen mit Lüften der Hände (Esquillettes, Skelets und die kubistischen (d. h. Kopfüber-) Stücke: Überschlag am Boden zum Kniehang am Sattel und Aufrichten zur Seitstütze mit fremder Hilfe, die Windmühle, welche wir einen Felgabschwung und Aufschwung am Pferde nennen würden, der Totensprung und der Beinsprung, das ist ein Überschlag neben dem Pferd, bei welchem etwa die linke Hand das l. Vorderbein des Pferdes, die r. Hand den Hals ergreift. Die Hintersprünge sind Längensprünge auf und über das Pferd ohne und mit Drehung (Ecartés und Revers), Wende- und Kehrsprünge, Scheren (Croisés), Sprünge auf das Pferd und vom Pferd, als Froschsprung, Katzensprung, Affensprung, Wagen (Balancés), Schwebestützwechsel (Pirouettes) und kubistische Stücke, Überschläge vor- und rückwärts, Bärensprung u. s. w. — Auch Sprünge mehrerer zu gleicher Zeit werden erwähnt. Jeder Sprung hat eine oder mehrere Veränderungen. Fremdländische Turnbücher haben sichs an diesem Stoffe bis heute begnügen lassen; er ist auch keineswegs so geringfügig, wie er aussieht. Vieths Zeitgenosse J. Ch. F. Guts Muths nahm erst in die zweite Auflage seiner „Gymnastik für die Jugend. Schnepfenthal. 1804", einiges über das Pferdspringen auf. Er machte

dabei, anstatt an das Vorhandene anzuknüpfen, den Versuch, die Sprünge nach dem Gebrauche der Hände in handfeste und zwar a) unverwandte (die Hände stützen vor dem Leib), b) verwandte (die Hände stützen hinter dem Leib), in Lüftungen und in Gleichgewichtsverhaltungen neu einzuteilen, doch nur, um später wieder davon abzugehen.

Wie darauf das Pferdspringen zu den Jahnschen Turnern kommen ist, welche Aufnahme es dort gefunden hat, wie es in der Anfangszeit des Berliner Turnens behandelt ist, darüber geben E. Dürres Erzählungen aus jener Zeit im „Turner, Zeitschrift ꝛc. herausgb. von Steglich. Dresden." VII, 148 und den neuen „Jahrbüchern für die Turnkunst, herausgb. von Kloss", III, 24, 131 ꝛc. anschaulichen Bericht. — Mit dem Anfange Juni 1811 wurde der erste deutsche Turnplatz eröffnet, am 19. war erster allgemeiner Turntag. Der geringe Beitrag gestattete nur wenige und sehr dürftig eingerichtete Gerüste. Ein ziemlich dicker Schwebebaum war das erste Turnzeug. Eines Tages gab Friesen den jungen Turnern Anleitung in Benutzung des dicken Endes dieses Baumes zu einem Aufsitzen von hinten und von der Seite. So etwas hatten sie nie gesehen; sie staunten den feinen lieblichen Friesen an. Da in dem Gymnasium zum grauen Kloster die Sitte herrschte, in den Monaten Juli und August zu den freien Mittwoch- und Sonnabend-Nachmittagen noch die des Dienstags und Freitags zuzufügen, und auch Friesen am Freitage sich frei machen konnte, so kam er fortan hinaus, um die Übung fortzusetzen. Längensprünge mit oder ohne Anlauf, das Abschwingen, Heben auf den Händen, der Katzensprung, das einfachste Auf- und Absitzen von der Seite, das war freilich blutwenig, aber immer ein guter Anfang für ziemlich versteifte Burschen, auf einem einfachen Baumende, das keine Pauschen und kein Polster hatte. Es war genug, um in mehreren eine Begierde nach Weiterbildung zu erwecken. Als der Winter kam, machte Jahn den Gymnasiasten Pischon vom Joachimsthaler Gymnasium, Molière, später Husarenoffizier, Dürre und Zenker den Vorschlag, bei Benecke, dem Fechtmeister des Kadettenkorps, Unterricht im Voltigieren zu nehmen. Mit Vergnügen wurde das Anerbieten angenommen. Am 11. Januar 1812 hatten die vier genannten die erste Stunde und benutzten den Unterricht an jedem Mittwoch und Sonnabend nach der Schule von 12 bis 1 Uhr mit großem Eifer. Am 1. April fiel sich Dürre, als er über drei hintereinanderstehende Freunde wegspringen wollte und der hintere den Arm zu früh erhob, den linken Arm aus der Ellenbogenpfanne und konnte deshalb die Stunden, die bis Ende April fortdauerten, nicht weiter mit nehmen.

In den wenigen noch übrig bleibenden Stunden trat Eiselen für ihn ein. Pischon fing schon im April an, was er selbst erst kürzlich gelernt hatte, einer Anzahl Freunde (Siehe die Namen in den Jahrb. f. d. Tk. III, 142) in besonderen Stunden weiter zu lehren, Dürre und Zenker thaten dasselbe, Molière allein hat, da er bald ins Militär trat, keine Stunden gegeben. Eiselen, der noch nicht viel gelernt hatte, kam zu Dürre. Die Übungen fanden auf einem Fechtboden, welchen eine Gesellschaft von Männern, an deren Spitze Friesen stand, im Veronaschen Saale zwischen Linden- und Behrenstraße gemietet hatten, an Wochen- und Sonntagen statt. Als der Fechtboden im Juli 1812 einging, wurde das Pferd der Plamannschen Erziehungsanstalt zur Benutzung übergeben, nach Nr. 4 der Lindenstraße, wo damals auch Friesen wohnte, gebracht und fand, auch zur Übung für andere Turner, wie noch später 1815 und 1816 in einem besonderen Saal, jetzt eine Stelle in einem Treibhause mit Fließenboden, darauf in einer entpflasterten Wagenremise, in der leider Pferd und Springer fast im Staube versanken. Zu der Stunde mit den Plamannschen Schülern zog Friesen auch einige andere. Die von Pischon, Zenker und Dürre geleiteten Stunden dauerten fort, Eiselen begann seinen Unterricht im Erntemonat 1812. Auf dem Turnplatze selbst wurden 3 Pferde ohne Pauschen, von verschiedener Länge und Dicke, abgerundete Baumstämme auf festen Ständern, zu Vorübungen eingesetzt, aber wenig benutzt. Pischon hatte die Beneckeschen Stunden bearbeitet; alle Ausdrücke waren französisch, Damenaufsitzen für Kehraufsitzen oder Jungfernsprung, Revers für Längensprung mit Drehung, Changement für Schere, Tournée für Schraube, Esquilet oder Stilet für Rad, Croupensprünge für Hintersprünge u. s. w. Um nun einen besseren Lehrgang im Pferdspringen zu bearbeiten und die Fremdwörter durch deutsche Kunstausdrücke zu ersetzen, versammelten sich an mehreren Mittwochsabenden die besten Springer in Friesens Wohnung. Die Anleitung zur Benutzung des Pferdes, wie sie „die deutsche Turnkunst, zur Einrichtung der Turnplätze dargestellt von F. L. Jahn und E. Eiselen. Mit 2 Kupf. Berlin 1816.“ S. 35 bis 71 enthält, stammt mit den Vorübungen des Hüpfens, Hockens, Grätschens, Springens, Kreuzens und des Hurtens, Hebens, Wippens, Hockwippens, Handelns, d. h. Schwingens ohne und mit Knieheben, und Stützelns, wie sie bei den versteiften jungen Leuten allerdings sehr nötig schienen, um sie vor Unfällen bei den ersten Versuchen zu bewahren, fast ganz aus jener Zeit und ist zum großen Teile das Werk Friesens. Der bescheidene Mann wußte den Genossen stets das erste und das letzte Wort zu lassen und dennoch stets seine Vorschläge zur Annahme zu

bringen. Den ganzen Herbst hindurch ward die Übung bei Plamanns abends beim Lampenscheine fortgesetzt. Dann, da der weite Weg beschwerlich und das alte Pferd sehr wacklig wurde, ließ man in einer schwarzen, mit der Inschrift: Handle und Schweige! versehenen Mappe eine Aufforderung zu Beiträgen für Anschaffung eines neuen Pferdes herumgehen. Gegen 100 Thaler kamen zusammen, 90 wurden für das Pferd, welches schmiedeeiserne Stellfüße hatte, verausgabt. Dazu mietete man aufs neue den Veronaschen Saal, und führte Jahn, der von allem nichts erfahren hatte, am Christabend in den hellerleuchteten Raum. Das neue Jahr rief alle wehrhaften Turner aus dem Turnsaale zum Streit und bettete Pischon und Zenker, welche Jahn Meister der Kunst nannte, und das nachfolgende auch den ritterlichen Friesen auf dem Felde der Ehre. —

In Jahns deutscher Turnkunst heißt das Springen am Pferde mit einem nicht eben glücklich gewählten, weil vieldeutigen Worte „Schwingen“, das Gerät selbst in vereinfachter Gestalt „der Schwingel“. Alle Sprünge beim Schwingen teilen sich A in einfache Sprünge und B in Geschwünge. Einfache Seitensprünge sind: Erstes und zweites Auf- und Absitzen, Jungfernsprung, Kehre, Wende, Schere, Mühle, Hocke, Nadel, Gaffel, Grätsche; Hintersprünge: Wippe, Spreize, Jungfernsprung, Spille, Schraube, Katzensprung, Affensprung, Froschsprung, Kehre, Wende, Riesensprung vorwärts und rückwärts. Als die vorzüglichsten Geschwünge oder zusammengesetzten Sprünge werden bezeichnet: Kreis, gewundener Jungfernsprung, Vorschweben auf beiden Pauschen, Rad und Uhrwerk mit Kehre und Wende, Kehrschwung und Spille, Bratenwender, Rad auf einer Pausche, Finte, Hexensprung (das ist abwechselnder Kreis rechts und links), Doppelkehre, Kehrschwung und Wende. Anhangsweise ist von Fechtsprüngen, fortgesetzten Sprüngen, Gesellschaftssprüngen die Rede, und finden der Totensprung, Bärensprung, das Radschlagen, Abburzeln, die Windmühle, der Beinsprung, Wage, Drehling, Diebsprung und Freiriesensprung, wie der Sprung über einen stehenden Menschen Erwähnung. —

Auf dieser Grundlage haben alle Neueren weiter gebaut. Zuerst erschien Dr. Theodor Tetzners „Neue Voltigierschule oder vollständige Anweisung zum Voltigieren, ein Lehrbuch für Kavalleristen, überhaupt für Reiter und für alle Freunde der Gymnastik. Nordhausen. 1822. R. Landgraf“, nicht viel mehr als eine Zusammenstellung von dem, was Vieth und Jahn geliefert hatten. Die wirkliche allmähliche Erweiterung der Kunst läßt sich daher besser verfolgen in Eiselens „Turntafeln, das ist sämtliche

Turnübungen auf einzelnen Blättern zur Richtschnur bei der Turnschule und zur Erinnerung des Gelernten, für alle Turner herausgegeben. Berlin. 1837. Reimer", ferner in W. Lübeck „Lehr- und Handbuch der deutschen Turnkunst. Frankfurt a. O. 1843 (1860.) Harnecker", oder in irgend einem der zahlreichen, aus beiden Schriften abgeleiteten sog. Merkbüchlein, als:

Keil, Vollst. Handbuch der Turnübungen nach ihrer Stufenfolge. 2. Aufl. Potsdam. 1838.

Stephany, Gymnastisches Merkbüchlein. Wien. 1843. Gerold.

Ravenstein, Turnbüchlein. Frankfurt a. M. 1843. 1844. 1847. Sauerländer.

Krahmer, Turnbüchlein. 3. Aufl. Magdeburg. 1844. Heinrichshofen.

Dieter, Merkbüchlein für Turner. Halle. 1845. Waisenhaus.

Münchenberg, syst. geordn. Anweisung zur harm. u. s. w. Königsberg. 1845. Voigt u. s. w.

Darnach folgt „F. L. Jahns deutsche Turnkunst. 2. Aufl. Berlin. 1846. Reimer."

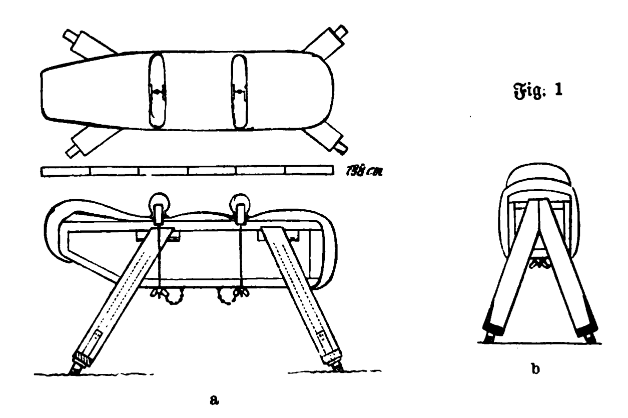
Ob man das Pferdspringen, wie letztere bemerkt, auch jetzt noch als die Blüte der gesamten Turnkunst ansehen muß, dürfte streitig sein, da eine Rangordnung unter den Turnarten keinen rechten Sinn hat. Wäre das Lob nur bestimmter! Aber, als das Wort Turnen aufkam, und mit der alten Sache viel neue Begriffe und Wünsche und Hoffnungen verbunden wurden, war jenes Springen in kunstvoller Ausbildung am weitesten vorgeschritten, die einzelnen Bewegungsformen waren am genauesten bestimmt, hatten im eigenen Namen ein Gewähr ihrer Selbständigkeit gefunden; so zwecklos jede für sich auftrat, so anerkannt nützlich für edele Leibesbildung wirkten sie alle zusammen. Von Anfang an hatte das Pferdspringen ein formales Übergewicht über die anderen Turnarten. Sind nun auch einige von diesen im Laufe der Zeit auf die gleiche Stufe der Ausbildung geführt, so wird doch niemals jemand für einen geschickten Turner gelten wollen, wenn er nicht auch am Pferd ein geschickter Springer ist.

Wer nun aber hier einen geschickten Springer sich nennen dürfte, sogleich faßlich zu umschreiben, möchte so schwer wie nutzlos sein. Ich verzichte deshalb für diesmal darauf, große Durchschnitte und Regeln der Übungeu aufzustellen, sondern verlange, daß jemand alsbald eine nach der anderen lerne, wie ihm, bildlich

zu reden, die Schwingen wachsen, daß er auf diese Weise allmählich im Besonderen das Allgemeine erwerbe, sich der Kunst in den einzelnen Künsten bemächtige und aus den Teilen des Begriffs den ganzen sich bilde.

Ich beginne mit Aufstellung einer Folge von ausgewählten Übungen, welche ich eine **Schule** nenne, lasse eine Anzahl von Übersichten folgen, welche einen reichen Stoff zur Erweiterung der in die Schule aufgenommenen Übungen und zur ferneren Anwendung des Gelernten enthalten, mache endlich mit den, durch eigentümliche Abänderung des Geräts, an welchem gesprungen wird, entstehenden Abarten der Übung den Schluß. Argwöhnt man, daß besonders bei Abgrenzung der letzteren Abschnitte ein äußerlicher Grund geleitet habe, so wird sich leicht zeigen lassen, welche besondere Bewandtnis es damit hat.

Man versinnliche sich zunächst mit Hülfe der beistehenden Zeichnungen (Fig. 1),* welche die drei Projektionen eines Springpferdes



auf die drei Hauptebenen darstellen, die Gestalt eines solchen Pferdes, welches geeignet ist, sämtlichen zu beschreibenden Sprungübungen als Grundlage zu dienen. Ein aus 5 cm dicken Brettern zusammengefügter Kasten wird von vier schräg nach außen strebenden Beinen getragen. Das Pferd aus einem festen Klotze zu

---

*) Die genauere Beschreibung nach welcher der Handwerker die Herstellung des Geräts besorgen wird, siehe auf Taf. 9, 10, 11, 12 in der 3. Aufl. von J. C. Lion, Werkzeichnungen von Turngeräten. Für Turnanstalten jeder Art. 60 Tafeln. Hof, (Rudolf Lion) 1883.

arbeiten ist wegen des großen Gewichtes, das es alsdann bekommt, nicht ratsam, aber man thut wohl, für das Bodenstück und die hintere Platte, sowie die Beine schwereres (Eichen- und Buchen-) Holz zu wählen, als für die oberen und vorderen Stücke (welche von Tannenholz sein können). Dem Kasten ist ein festes Polster von Seegras oder Werg, mit Leinen und einer Roßhaut überzogen, aufgepaßt, welches mit Nägeln unter dem Bauche bleibend befestigt ist. An den beiden Enden des Kastens bekommt das Polster die größte Dicke von 6,5 cm., die seitlichen Flächen des Kastens und die obere bedeckt es etwa 5 cm. dick. Das beigeschriebene Maß ist auf erwachsene Turner berechnet.

In der That verlangt das Springen am Pferd eine gewisse Reife gelenker Kraft und bewußte Gemessenheit in ihrem Gebrauch, wie sie bei jüngeren Turnern nur ausnahmsweise sich finden.

Der im Aufrisse linkshin gerichtete höchste Teil der Rückenfläche des Pferdes wird Hals (H), der mittlere tiefste Sattel (S), der übrig bleibende Kreuz (K) genannt. Zu beiden Seiten des Sattels ragen ein Paar ebenfalls überpolsterte, griffrechte Wülste oder Bügel hervor, welche Pauschen genannt werden. Die Pauschen werden von Schrauben, welche durch den Körper des Kastens hindurchgehen, in ein paar Einschnitte des Rückens hineingezogen, oder auch, was bei sorgfältiger Anfertigung völlig genügt, mittels an sie geschraubter 20 cm. langer, vierkantiger Zapfen von Eisen in zwei mit Eisen ausgefütterte Löcher im Rücken des Pferdes eingeklemmt. Die Einschnitte oder die Löcher können, wenn man die Pauschen herausnimmt, durch feste Füllungen so ausgefüllt werden, daß Hals, Sattel und Kreuz eine zusammenhängende Fläche bilden. Es ist zu bemerken, daß die Pauschen nicht über die Seiten des Pferdes vorstehen dürfen. Sie werden als Vorderpausche (VP) und Hinterpausche (HP) unterschieden. Der Raum um das Pferd herum wird nach dessen Stellung benannt. Sitzt jemand rittlings, das Gesicht dem Halsende zugekehrt, auf dem Pferd, so heißt der Raum vor, hinter rechts und links von ihm beziehungsweise v o r dem Pferd, h i n t e r dem Pferd, an seiner rechten und an seiner linken Seite oder auch r e c h t s n e b e n und l i n k s n e b e n d e m Pferd. Da eine große Zahl von Sprüngen am Pferde mit einem vorausgehenden Anlaufe gemacht wird, so unterscheidet man S e i t e n- und H i n t e r s p r ü n g e; bei diesen läuft man von hinten her ganz oder doch beinahe gerade auf das Kreuz des Pferdes los, bei jenen von der linken Seite des Pferdes her dem Sattel zu. Vordersprünge, welche nicht üblich sind, würden mit den Hintersprüngen ziemlich zusammenfallen, ebenso Seitensprünge von der

rechten Seite her mit denen, welche nach alter, den Reitern abgesehener Gewohnheit von der linken Seite her gemacht werden. Der Unterschied im Bau von Hals und Kreuz ist zu geringfügig, um diesen Gebrauch verwerflich zu machen. Freilich müssen Seitensprünge, welche auf der linken Seite des Pferdes einen Aufschwung des Leibes nach dem Halsende erheischen, ein wenig höher gemacht werden, als die entsprechenden Schwünge aufs Kreuz. Gemeiniglich ist aber die linke Leibesseite der Turner etwas schwächer als die rechte, bedarf mithin größerer Übung; es ist also, wenn dieser durch den Bau des Pferdes selbst unbemerkt dazu gezwungen wird, den Fehler natürlicher Gewöhnung gut zu machen, nur vorteilhaft. Gebraucht man beim Springen ein Springbrett, so wird dieses in der Regel dicht hinter oder dicht links an das Pferd gelegt, so daß das Lot vom Ende oder von der Seite des Pferdes auf die obere Kante des Bretts fällt.

Das Pferd ist stellbar, sein Rücken kann (durch eine beim Bockspringen zu beschreibende Einrichtung) in größere und geringere Abstände vom Boden gebracht werden, zwischen 120 und 188 cm. Für gewöhnlich denken wir uns ihn von der Kante des Springbretts brusthoch. Liegt er höher, so wird leicht das Wesen des Sprungstützes (des gemischten Sprunges) gefährdet, er fällt in seine Teile, Springen und Stützen auseinander. Bei zunehmender Springfertigkeit der Turner mag indessen auch die Höhe des Pferdes wachsen, und es sollen wenigstens alle Sprünge, welche auf (nicht über) das Pferd führen, auch bei einer Höhe geübt werden, die der eines großen lebenden Pferdes gleichkommt. Ungewöhnliche Begabung läßt sich ohnehin nicht durch Regeln beschränken.

In ähnlicher Weise, wie die den Beinen im Aufsprunge zugemutete Anstrengung von der Höhe des Pferdes abhängig erscheint, wird die Wirksamkeit der Arme und Hände von den Eigentümlichkeiten im Bau seiner Rückenfläche bedingt. Ob der Stütz auf den Pauschen oder nicht, ob er auf der zu- oder abgewandten Seite genommen wird, dies ist für die Gestaltung der einzelnen Bewegungsformen keineswegs gleichgiltig. Ebenso wird mit jedem Schiefstellen des Pferdes, etwa wenn man seine Hinterbeine verlängert, die Vorderbeine aber kurz läßt, oder umgekehrt, die Aufgabe der Arme eine andere.

Endlich läßt sich auch die Gesamtlage des Turners gegen das Pferd nicht kürzer und bündiger bestimmen, als durch Vergleichung der beiden Richtungen, nach denen dieses im Grundriß ausgedehnt ist, mit den Richtungen der drei Leibesaxen, welche wir dem menschlichen Körper beizulegen gewöhnt sind. Der Turner befindet sich, sagt man, im Seit-Stand, -Stütz, -Sitz, an oder auf dem

Pferde, wenn man durch seine von Schulter zu Schulter gedachte Breitenaxe, eine mit dem Längenschnitt (der Seitenansicht) des Pferdes annähernd gleichlaufende Ebene legen kann; er befindet sich im Quer-Stand -Stütz, -Sitz, wenn eine dergleichen Ebene dem Querschnitte des Pferdes gleichläuft; Zwischenlagen heißen schräg.

So steht uns denn das Pferd in vielen Beziehungen als ein selbständiges Ding gegenüber, in welchem ein festes Verhältnis der Teile besteht, dem, wie einem beseelten Geschöpfe mit Willen und Gewohnheiten, nicht einerlei ist, wie man es anfaßt. Man denke, daß auch die bloße Form des Lebendigen als solches geachtet sein will.

Wer eine besondere Vorschule für das Pferdespringen für nötig hält und nicht meine Meinung teilt, daß je eine Turnart für die andere vorbildet, insonderheit also die Freiübungen und das Freispringen, Liegestütz uud Stütz am Boden und Barren für das Springen und Schwingen am Pferd, mag namentlich die Übung am Stemmbalken als Vorschule betrachten. Wo dies oder ein ähnliches Gerät (der Schwebebaum) fehlt, können die für den Stemmbalken unten angeführten Übungen auch am Perde selbst vorgenommen werden, freilich, wenn man nicht mehrere Pferde besitzt, nicht als Gemeinübung und daher nicht ohne Zeitverlust. Die Zahl derer, welche eines mit einander benutzen, soll deshalb besonders im Anfange nur gegen zehn betragen (eine Riege); später, wenn erst Übung auf Übung, Schlag auf Schlag folgt, kann die Riege verstärkt werden, so daß immer die gleiche Zahl von Übungen auf die Minute kommt, ungeachtet der Mitturner mehr geworden sind.

Sie turnen unter der Leitung eines Vorturners, welcher zuweilen ihnen Hilfe leistet. Einige Hilfsgriffe sind gelegentlich näher angedeutet. Im Allgemeinen geschieht indes das Helfen nach individueller Gewohnheit, welche sich schwerlich in ein System bringen läßt. Dennoch werden einige allgemeine Bemerkungen, die ich über den Gegenstand einschalten will, nicht weggeworfen sein. Vier Anforderungen des Turners an den Helfer gelten mir als berechtigt, wenn jener daneben nicht vergißt, daß auch der beste Helfer einmal fehlen kann, und sicher fehlt, falls der Turner selbst unbesonnen und rücksichtslos oder fahrlässig ins Zeug geht.

1. Der Helfer soll sicher sein, also weder steif, Bein an Bein, noch schlaff und nachlässig, vielleicht die Hände in den

Hosentaschen dastehen, damit er nicht zu spät oder zu schwach zugreife; sonst fällt der Schützling vor ihm oder gar mit ihm. Auch lasse er sich niemals durch Nebendinge zerstreuen. Beim Kinderturnen kann es leicht vorkommen, daß der Lehrer deshalb die Hilfe schlecht gibt, weil er mit halbem Ohre nach anderer Seite hinhorcht. Es ist nicht jedermanns Sache, die Pflichten der Aufsicht mit denen der Unterweisung und Hilfe zugleich zu erfüllen.

2. Der Helfer soll fein sein. Ich tadle jede rauhe Behandlung, welche — allzubiderbe — blaue Male zurückläßt, den Übermut der Hilfsbereitschaft, welcher reißt und wirft, als wäre der Übende um der Hilfe, nicht diese um des Übenden Willen am Platz. Wo ein Fingerdruck oder ein leichter Handschlag genügt, ist es nicht Sache des Helfers, gewaltsame Stärke zu zeigen. Schon darum hat dieser die Größe seiner Leistung wohl zu berechnen, weil er sonst zu früh ermüdet. Einen ganz widrigen Eindruck macht es, wenn jemand mit unbehülflichem Drängen und Heben und gar mit Geschrei seine Dienste anbringt, statt wohlzuthun im Stillen.

3. Der Helfer soll nicht selber im Wege stehen. So soll er vor allem nicht die Gelenke binden, neben denen er angreift, soll die Schwunglinie meiden, soll beweglich der Bewegung folgen. Das gebietet ihm schon die Rücksicht auf seine eigene werte Person, denn er hat kein Recht zur Beschwerde, wenn das Ungeschick, welches er beseitigen will, sich in Schlägen und Tritten auf ihn selbst überträgt.

Für die Hilfsgriffe beim Turnen am Pferde merke er sich die bestimmteren Vorschriften: Greife den stützenden Arm stets möglichst hoch nach der Achsel zu und nicht mit gespreizten Fingern, wegen der Gefahr, sie zu verstauchen; bringe den Arm nicht zwischen Pferd und Springer; benutze zur Veränderung des Griffs und der Stellung jedesmal denjenigen Zeitpunkt eines Schwunges, in dem sich dessen Richtung umkehrt; bemühe dich stets, mehr vorbeugend als rettend einzuwirken, und gieb dir nicht die vergebliche Mühe, einen Fallenden hochzuhalten, anstatt die Gewalt des Falles bloß zu mildern.

4. Der Helfer soll nicht verwöhnen. Es ist seine Aufgabe, zur Freiheit zu erziehen, er muß sich auf den Tag freuen, wo er entbehrlich wird, und ihn voraussehen. Was man nie ohne Beistand kann, hat man überhaupt nicht gelernt. Es giebt Turnlehrer, welche alles Pferdespringen geradezu untersagen, sobald nicht ein Hüter neben dem Pferde steht. Übertriebene Ängstlichkeit! Wie halten sie es denn, wenn sie selber turnen? Warum wollen sie nicht lieber die Zuversicht der Kunst in die Herzen

ihrer Schüler einflößen? Fertigen Turnern kommt die Hilfe fast immer in den Weg. Sie verlangen mit Recht, daß der Vorturner bescheiden zurücktrete unter die übrigen Mitturner, welche alle Zeit schuldig und verbunden sind, die Bahn rings herum freizugeben.

Von Anfang an soll die Riege wenigstens so aufgestellt sein, daß jeder von seinem Platz aus den Springer sehen und dieser nach vollbrachter Arbeit den Rückweg finden kann, ohne die Anlaufsbahn zu betreten.

A. Schule des Pferdespringens.

1. Seitensprünge.

1. **Sprung zum Stütz:** Der Turner läuft aus einer Entfernung von 4 bis 5 Meter mit flachen Schritten zum Pferde hin und ergreift mit den Händen speichgriffs die Pauschen über deren Mitte hinaus in dem Augenblick, wo er mit beiden Füßen zusammen sanft — ohne Betonung — dicht vor dem Pferde niederspringt. Unverzüglich erfolgt aus dem Zehenstande der Aufsprung. Er würde, weil der Anlauf nachwirkt, den Leib schräg in die Höhe treiben, wenn diesen nicht die stemmenden und sich streckenden Arme zwängen, senkrecht emporzusteigen. Bei der Streckung sind die Ellenbogen zeitig zu heben. Dadurch nur wird das Zerren und Reißen an den Pauschen vermieden, durch welches Anfänger den Mangel des Zusammenwirkens von Sprung und Stützen gut zu machen suchen. Der Vorturner steht an der rechten Seite des Pferdes, legt die flachen Hände hinter die Oberarme des Springers und zieht ihn, ohne zu heben, gelinde an sich. Wenn die Arme vollends gestreckt sind, befindet sich der Turner in der Figur 2 dargestellten Haltung, das Kreuz ist hohl gemacht, der Blick geht gerade aus. Der Springer wird sich in ihr allerdings nicht lange schwebend halten können, aber er muß danach trachten, die Zeit, während welcher er es vermag, möglichst zu verlängern. Denn mit dieser Haltung hat er demnächst einen jeden Schwung einzuleiten, der ihn auf und über das Pferd von der Seite führen soll. Ich nenne sie freien Stütz vorlings.

Fig. 2.

A. aus dem fr. Stütze sinken die Füße entweder zum Niedersprunge nach der Stelle des Aufsprungs zurück — zur Wiederholung derselben Übung mit und ohne Zwischensprung —; oder es erfolgt

B. mit Vorneigung des Oberleibes der Stütz vorlings, indem die Oberschenkel sich an die Seite des Pf. legen; oder

C. der Leib wird mit Armbeugen zum Niedersprunge hinter dem Springbrette weit zurück geschoben. Zur Abwechselung dreht er sich dabei weniger oder mehr um die Längenaxe, indem er entweder sich mit beiden Händen abstößt, oder so, daß eine Hand stützfest bleibt.

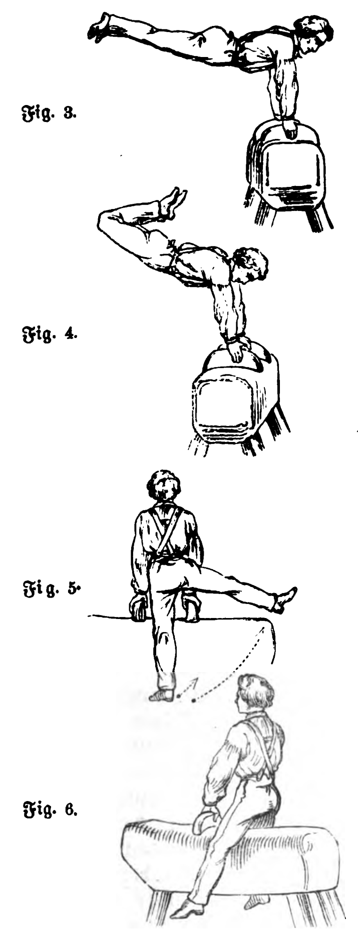


Fig. 3.

Fig. 4.

Fig. 5.

Fig. 6.

D. Der Übergang aus dem Stütze vorlings zum freien Stütze wird Stützhurten genannt. Er geschieht durch plötzliches Hohlmachen des zuvor mäßig gewölbten Kreuzes mit gleichzeitigem Knicken und wieder Strecken der Arme, oder auch mit ganz gestrecktem Körper, immer aber möglichst ohne Beugen der Kniee.

E. Geschieht der Aufsprung oder das Hurten zum freien Stütze mit großer Gewalt, so wird der Leib höher aufgeschnellt und gelangt dann in die Lage der Fig. 3, welche (Wende-) Rückschwung genannt wird. Da die Schultern senkrecht über den stützenden Händen stehen, so ist auch in der Haltung des Rückschwungs kein Verweilen. Mit Armbeugen mag es zum Anstirnen oder zum Anmunden an das Pf. (Pauschen knapp gefaßt), mit Beugen der Kniee zum Anfersen an das Gesäß geübt werden, Fig. 4; ferner mit Grätschen rc.; endlich mag auch hier dem Niedersprunge eine viertel oder halbe Drehung u. d. L. vorangehen.

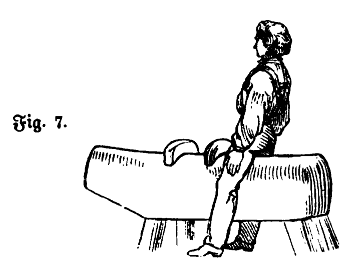
2. **Spreizaufsitzen** bei stützfesten Händen aufs Kreuz: Nach einem zum freien Stütze führenden Aufsprung, welcher neben der VP. gemacht wird, spreizt das r. Bein seitwärts und schwingt, indem eine geringe Hebung des Rückens stattfindet und das linke

Bein, ohne seine senkrechte Haltung aufzugeben, nahe bei der HP. an die Flanke des Pf. drückt, Fig. 5. über das Kreuz weg auf die r. Seite des Pf. und legt sich hier neben der HP. ebenfalls fest an, Fig. 6.

Mit dieser Bewegung wird sich 1/4 Dr. l. u. d. L. von selbst verbinden; ein Sprung, bei welchem im Aufschwung eine Dr. l. u. d. L. oder die Tiefenaxe stattfindet, wird gewöhnlich rechts genannt, Linkssprünge erheischen eine Drehung rechts. Meistens erklärt man: Ein Sprung heißt rechts, wenn das r. Bein die schwerste, erste oder Hauptbewegung macht, oder wenn dasselbe oder die ganze rechte Seite des Springers vorangeht, oder endlich wenn der r. Arm die Hauptstütze ist, die Seite des Pf. entscheidet nicht. Allein diese Erklärung enthält zu viele Oder, um etwas wert zu sein, häufig widerspricht das eine Kennzeichen dem anderen. Man kann sie nicht aufrecht erhalten. Nichts ist aber beim Springen am Pferde wichtiger, als die genaueste Inbetrachtnahme der Drehungen vornehmlich um die L. und T., welche den Aufschwung des Leibes begleiten. Sie geben die deutlichsten Unterscheidungsmerkmale der einzelnen Schwünge ab; an der Genauigkeit und Schärfe, mit der sie gemacht werden, erkennt man die Vorzüglichkeit der Schule, denn gerade die fein bemessenen, knappen und geschwinden Wendungen zeigen, wie die in der Seele aufsteigende Vorstellung schnell zu Entschluß und That wird. Daß das Vermögen, jede Drehung nach der einen Seite so geschickt wie nach der anderen zu vollführen, ausgebildet werde, versteht sich von selbst.

A. Wenn nach vollendetem Spreizaufsitzen die Hände den Stütz aufgeben, berührt gleichwohl das Gesäß den Rücken des Pf. noch nicht, der Turner befindet sich im sogenannten (Reit-) Schluß, Fig. 7, getragen von der Kraft der Schenkel, welche die Seiten des Pf. zusammenzupressen streben. Nach einigem Verweilen im Schluß erfolgt der (Reit-) Sitz durch Rückwärtssenken des Gesäßes und zwangloses Beugen der Kniee. Ist man darauf bedacht, beim Niedersitzen das Pf. jedesmal früher mit den Oberschenkeln als mit dem Gesäße zu berühren, so hat man nie über die Heftigkeit einer Erschütterung zu klagen, welche sich vom unteren Ende des Rückgrats nach oben fortpflanzt.

Fig. 7.



B. Das Absitzen, welches als besondere Übung vom Aufsitzen stets zu unterscheiden ist, kann bei derselben Handstellung in genau rückgängiger Bewegung geschehen. Da jedoch alsdann der Vormann dem nach ihm anlaufenden Hintermanne der Riege in den Weg kommt, so ist es vorzuziehen, jenen nach der r. Seite des Pf. absitzen zu lassen. Er stelle zu dem Ende die l. Hand mitten auf die Vorderpausche, die r. Hand rechts auf den H. des Pf., neige sich bei nachgebenden Armen vorn über und nehme das l. Bein zum abstemmenden rechten herüber, so daß, wenn die Hände abstoßen, der Niedersprung schräg rückwärts an der r. Seite des Pf. erfolgt. Beim Niedersprunge schwingt sich Fuß an Fuß.

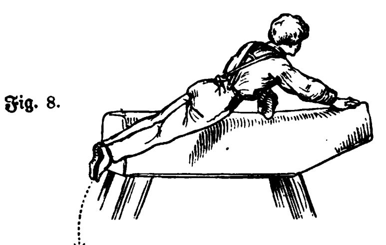


Fig. 8.

Niedersprünge auf nur einen Fuß können immerhin als durchaus regelwidrig erklärt werden, dahingegen man Aufsprünge mit Gebrauch nur eines von beiden Füßen bei größerer Fertigkeit zur Abwechselung zulassen oder vielmehr anordnen mag; da denn nicht selten abweichende Übungsformen entstehen.

3. **Spreizaufsitzen** in den Sattel mit Lüften der r. Hand, Aufsprung zum fr. Stütz, Rechtsspreizen des r. Beines. Hat das Bein in seiner Bewegung die Höhe des Pf. überschritten, so neigt der Körper sich so weit zur Linken, daß die Mitte der Brust senkrecht über die l. Hand zu stehen kommt, die r. Hand stößt von der HP. ab, und das r. Bein spreizt im Bogen nach vorn, beide Beine zugleich legen sich, das r. mit der hinteren, das l. mit der vorderen Seite des Oberschenkels an die Seite des Pf. und die r.

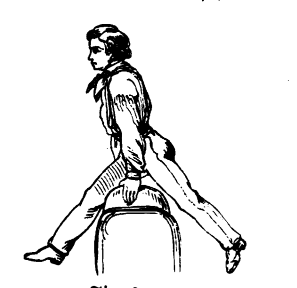


Fig. 9.



Fig. 10.

Hand wird auf die HP. niedergestellt. Eine Drehung um . L. hat nicht stattgefunden; man befindet sich im Seitschluß.

A. Hebt man die Beine vom Pf. ab, so befindet man sich im Seitschwebestütze mit Quergrätschen, Fig. 9.

B. Zum Absitzen setzt man sich auf den r. Schenkel nieder, Fig. 10, löst die l. Hand von der VP, neigt sich rechts, bis der rechte Ellenbogen das Kreuz des Pf. berührt, spreizt mit dem l. Bein, mit raschem Ruck und 1/4 Dr. r. um die L. sich streckend, vorwärts ab zum Stand an die r. Seite des Pf., Fig. 11. Dies Absitzen ist ein Beispiel für den regelrechten Gebrauch des meist verworfenen Unterarmstützes beim Springen am Pferd.



Fig. 11.

4. **Kreis** (von außen*) durch Spreizauf- und absitzen:

A. Wenn bei Üb. 3 mit 1/4 Dr. um die L. Quersitz auf dem Sattel erfolgt, greift die l. Hand zurück und die HP., das r. Bein schließt sich vorspreizend ans linke, und man springt mit beiden Füßen auf den Ort des Aufsprungs an der linken Seite des Pf. nieder. Mit dem Spreizen und Niederspringen macht man 1/2 Dr. l. um die L.

B. Geschieht der Sprung aufs Pf., statt zum Aufsitzen, zum Schwebestütz, so kann das r. B., seine Kreisbewegung fortsetzend, über die VP. schwingen und so die Stelle des Aufsprungs wiedergewinnen, ohne daß der Oberleib sich dreht: Kreis mit einem

---

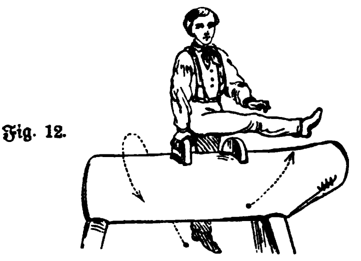
*) Die Richtungsbezeichnungen:

von außen nach innen,
von innen nach außen

werden als solche bei Arm- und bei Beinbewegungen stets mit Beziehung auf den eigenen Körper gebraucht, eine Beziehung auf das Gerät haben sie nicht. Hält man sich dies nur jederzeit gegenwärtig, so ist niemals ein Verwechseln möglich. Ich kann mich nicht entschließen, sie aufzugeben, da sie meist naheliegend und anschaulich sind. — Die Kreise, wie man neuerdings im Streben nach Kürze vorgeschlagen hat, schlechthin als Außenkreis und Innenkreis zu unterscheiden, halte ich nicht für angezeigt, da es sich schwer behalten läßt, ob der Außenkreis von außen beginnt oder nach außen läuft. — Aller Zweifel wird ausgeschlossen, wenn man sich einmal für allemal merkt:

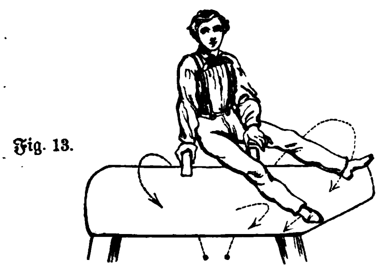
Ein r. Arm oder ein r. Bein, welche von außen nach innen kreisen, beschreiben ihren Kreis links, ein l. Glied seinen Kreis rechts; beschreibt ein r. Glied seinen Kreis rechts und ein l. Glied seinen Kreis links, so bewegen sie sich von innen nach außen.

Beine von außen nach innen ohne Drehung. Beide Hände werden nach einander gelüftet, es findet ein Wiegen zur linken und dann zur r. Seite statt, das r. Bein muß besonders bei der Rückbewegung straff gestreckt sein, Fig. 12. Wichtig ist es, seinen Schwung in der Mitte zu verlangsamen; Anfänger versehen es in der Regel damit, daß sie es unterlassen, auf diese Art zum Rückschwunge gleichsam von neuem auszuholen, das Bein kommt beim l. Arm an, ehe der rechte Zeit findet, die Leibeslast auf sich zu nehmen. Der Vorturner muß dann, hinzutretend, den r. Arm ergreifen, um das Rückwärtsfallen des Springers zu verhüten.


Fig. 12.

C. Anders gestaltet sich die Übung, wenn dem Spreizaufsitzen des r. Beines ein Absitzen folgt, bei welchem das l. Bein sich vorspreizend auf der r. S. des Pf. z. Niedersprung an das r. anschließt, also nach einander beide Beine, jedes auf seiner Seite das Pf. überschwingen, Fig. 13.

Übungen dieser Art, bei denen sich an den Schwung auf das Pf. an den Schwung über das Pf. und vom Pf. unmittelbar anschließt, so jedoch, daß nicht notwendig der eine den anderen fordert, werden Geschwünge genannt. Eine scharfe Grenze zwischen einfachen Sprüngen und Geschwüngen ist natürlich nicht zu ziehen; jene lassen sich einigermaßen erschöpfend aufzählen, von diesen wird ein fertiger Turner immer neue Formen ersinnen und darstellen können, bei deren Beschreibung er oft vergeblich nach kurzen passenden Bezeichnungen suchen wird.


Fig. 13.

5. A. **Sprung zum Schrägsitz** auf Sattel oder Kreuz mit $^1/_8$ Dr. u. die L. (anfangs mit, bald aber) ohne Armgebrauch. Zum

B. Absitzen stelle die Hände im ersten Falle beide auf die VP., im zweiten die r. Hand auf die VP., die l. auf die HP., neige dich rechts, schwinge die Beine zusammen links gerade vom Pf. ab und ziehe sie mit einer abermaligen Achteldr. um die L. nach der r. Seite des Pf. herüber. Der Niedersprung erfolgt daselbst zum Seitstand.

6. **Kehraufsitzen** in den Sattel: A. Aufsprung zum fr. Stütz, Vorschwingen der bis zu den Fußspitzen hin geschlossenen Beine mit ¼ Dr. l. um die L., Fig. 14, Lüften der l. Hand, Grätschen vor dem Senken der Beine, Fig. 15, führen zum Reitsitz auf den

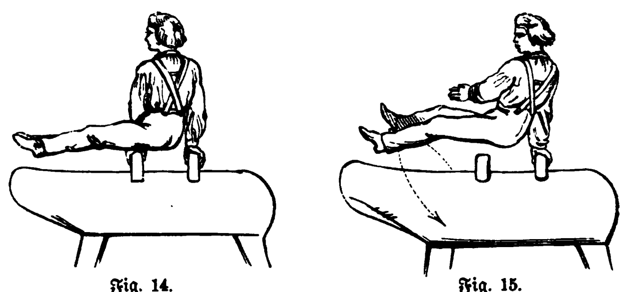


Fig. 14. Fig. 15.

Sattel. In der Mitte des Schwunges machen die Beine mit dem Rumpf einen rechten Winkel, von da an bleibt das Gesicht nach dem H. des Pf. gerichtet.

B. Das Absitzen erfolgt mit einer Bewegung, welche der als Üb. 3 beschriebenen entgegengesetzt ist, anfangs mit, später ohne Pause als Kreis von innen nach außen.

7. **Schraubenaufsitzen** auf das Kreuz (oder den Sattel): A. Im Stütz, die r. Hand weit nach der r. Seite des Pf. hin auf der HP., die l. Hand auf der Mitte der VP., legt der Turner sein r. Bein dicht hinter der HP. (oder der VP.) an die Seite des Pf., das l. Bein spreizt seitwärts auf, zugleich erfolgt eine ¾ Dr. links u. die L., während welcher die l. Hand die VP. verläßt und über den Kopf schwingt, Fig. 16. Die Üb. schließt mit Quersitz auf dem Kreuz (oder Sattel), das Gesicht nach dem Kreuz-Ende des Pf. gewendet.

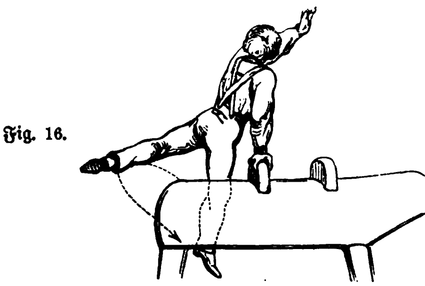


Fig. 16.

B. Zum Absitzen dient die rückgängige Bewegung, oder aber der Turner greift aufs Kreuz, schiebt die Schultern vorwärts, hebt sich und schwingt sich zum Stand hinter das Pferd.

---

8. **Flanke** zum Seitsitz auf der r. S. des Kreuzes: Mit dem Aufsprunge nimmt die l. Hand auf der rechten Hälfte der

VP., die rechte mitten auf der HP. Stütz, das r. Bein spreizt seitwärts r. auf, das l. behält seine Haltung gegen den Oberkörper, holt aber, indem dieser links u. die T. dreht, das r. in der Stellung der Fig. 17 ein; dann stößt die r. Hand von der HP. ab, das Hüftgelenk wird gebeugt, und der Turner fällt zum



Fig. 17.

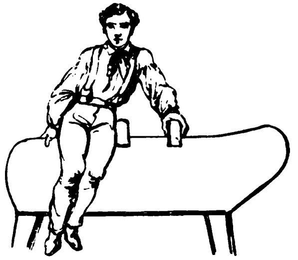


Fig. 18.

Sitze nieder, Fig. 18. — Die Beine bei der Flanke von Anfang an geschlossen zu halten, ist wohl etwas schwerer, wird aber von manchem doch leichter gefaßt. Absprung vorwärts!

9. **Flanke:** Aus dem fr. Stütze schwingen die Beine nach der rechten Seite auf, der l. Arm übernimmt mehr und mehr die Last des Leibes. Haben die Beine die Höhe des Pf. erreicht, so stößt die r. Hand von der HP. ab, der Arm legt sich an die Seite des völlig ausgestreckten Körpers, Fig. 19. In der Mitte der Bewegung schwebt dieser mit abwärts gewendeter linker Seite und etwas nach oben gewendeter Brust wagrecht über dem Pf., dann sinkt er mit $^1/_4$ Dr. r. um die T. an der r. S. des Pf. herab, und es erfolgt daselbst der Niedersprung kurz nach dem Abstoße der l. Hand von der VP. mit dem Rücken an der HP. — Hülfe kann bei der Übung von der einen wie von der anderen Seite des Pf. aus gegeben werden. Der Vorturner ergreift mit der einen Hand den l. Unterarm und legt die andere an die Seite des Springers.

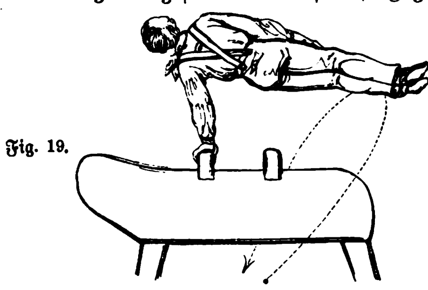


Fig. 19.

Eiselens Benamung für die beschriebene Übung: Zwittersprung, weil weder eine Dr. r. noch l. u. die L. (weder Kehre noch Wende) in ihr gesetzt ist, spricht zu wenig an, die besser

lautende, aus gleicher Ursache gegebene Leipziger Bleibe ist für den Nichtturner ebenso unbegreiflich und trifft überdies keineswegs in allen Fällen zu, da es Verhältnisse gibt, unter denen das Gesicht des Flanke springenden Turners keineswegs dahin gewendet bleibt, wohin es vor dem Sprunge gerichtet war.

A. Stößt die l. Hand bei der Flanke früher ab, so treffen die Füße den Boden mehr bei dem hinteren Ende des Pf., selbst gerade hinter diesem: Flanke mit Seitwärtsabschieben.

B. Drückt die l. Hand vor dem Abstoße fest gegen die Vorderseite der VP., so schieben sich die Schultern über diese weg und der Niedersprung geschieht mehr nach dem vorderen Ende des Pf. hin. — Man übt daher die Flanke mit genauer Vorherbestimmung des Ortes, an dem niedergesprungen werden soll.

C. Ist sie ohne nähere Bestimmung der leichteste aller Sprünge übers Pf., so wird sie bedeutend schwerer, wird zu einer Aufgabe für die besten Turner, wenn man das Brett vom Pf. rückt, wenn man sie zum Rückschwingen zwingt, oder wenn man verlangt, daß sie sich über die wagerechte Lage hinausschwingen: Steile Flanke (Hochflanke), oder wenn man endlich fordert, sie sollen in großem Abstande von der r. Seite des Pf. niederspringen: Flanke in die Weite.

10. **Wolfsprung**: Wird bei der Flanke rechts das l. Knie zum Anknieen an die Brust gebracht, so daß der l. Fuß zwischen den Pauschen über dem Sattel wegstreicht, so heißt die Übung Wolfsprung. In der Ausführung des nämlichen Sprunges sind manche Abwechslungen möglich, welche auf der Freiheit beruhen, die man hat, das l. Bein sogleich im Aufsprung oder erst nach dessen Vollendung zu beugen und den Stütz der r. Hand früher oder später aufzugeben, Fig. 20, 21 u. 22.

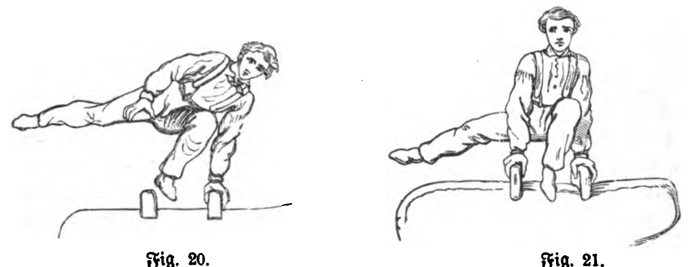


Fig. 20. Fig. 21.

Der Name der Übung ist in ihrer Ähnlichkeit m. den Sprüngen eines Raubtieres, dem die Eigentümlichkeit seiner Bauart eine

schiefe und nachschleppende Bewegung der Hinterbeine vorschreibt, begründet.



Fig. 22.

11. **Wende:** Aus dem fr. Stütz, die r. Hand auf der r. Hälfte der HP., schwingen die Beine, indem die Brust beständig dem Pf. zugewendet bleibt, im Bogen über das Kreuz des Pf. hinauf und sodann zum Niedersprung an der r. Seite des Pf. herab. Will man die hierbei vorkommenden Drehungen getrennt halten, so beginnt man mit ¼ Dr. vorw. u. die Br., dann erfolgt so kurz und rasch wie möglich eine Vierteldr. l. u. die T. (oder auch mehr), welche den Leib über das Kreuz hinüberbringt. Die stark abstoßende r. Hand legt sich entweder an die r. Seite des Springers oder wird vorwärts gehoben, Fig. 23; entschiedenes Rückbeugen des Kopfes in diesem Augenblicke fördert die gute Haltung. Im Niedersprunge greift die l. Hand auf die HP. Dies ist die einfachste Form einer Übung, von deren romanischen Namen Volte die Turnart des Pferdspringens Voltigieren genannt ward. Sie schön auszuführen, ist nicht leicht, dem Anfänger muß man die nicht volle Streckung der Arme und des Kreuzes schon nachsehen. Außer denjenigen Schwungveränderungen, welche schon bei der Flanke angedeutet wurden, als:

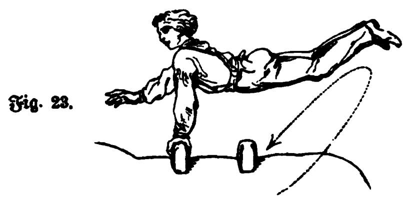


Fig. 23.

A. Wende mit Rückwärtsschieben zum Stande hinter dem Pf.,

B. Wende über die HP. mit zeitigem Vorgreifen der r. H. auf VP. oder selbst auf den H.,

C. steile Wende (Hochwende), bei welcher der Leib anfangs mit, Fig. 24, später ohne Armbeugen und zwar mit zeitigerem Loslassen erst der rechten, später, was das schwerste ist, der linken Hand (Fig. 25) über die wagerechte Lage zum Handstehen hinaufschwingt, und

D. Wende in die Weite, Fig. 26, bezeichne ich als eine leichtere Form der steilen Wende, die

E. **Wende mit Knieheben.** Nähere im Aufschwung, ehe es zum Drehen u. d. T. kommt, die entweder geb. oder gestr.



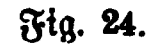


Fig. 24.



Fig. 25.

Kniee der Brust und strecke dich mit der Drehung, Fig. 27!

Der **Vorturner** greift von der r. S. des Pf. her mit der l. H. den linken Oberarm des Springers und zieht denselben gelinde an sich, die r. Hand stemmt er ihm, wenns nötig ist, unter die volle Brust, bei allen steileren Wenden aber mehr nach der

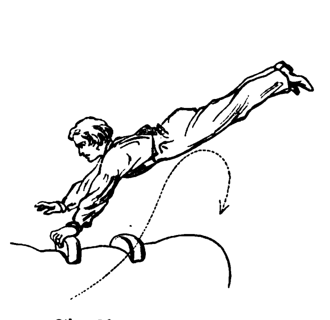


Fig. 26.

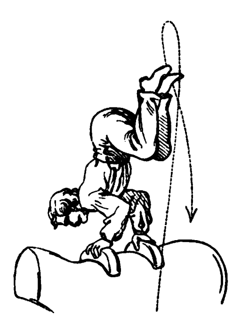
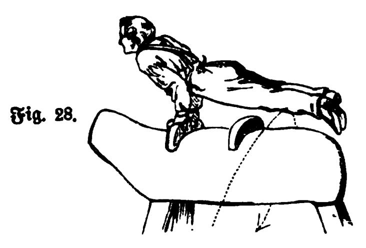


Fig. 27.

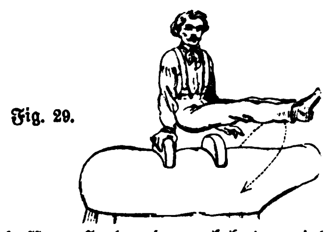
Schulter zu, um zu verhüten, daß der Springer das Übergewicht nach vorn bekomme.

Als Beispiel einer ungewöhnlichen Art, sich bei Seitensprüngen auf das Pferd zu stützen, reihe ich hier ein die

F. Wende mit Griff beider Hände auf die VP.: der Springer hat das Pf. zur r. Seite, beide Hände ruhen, die Daumen nach hinten auf der VP., also ristgriffs. Mit dem Aufsprunge strebt er, die Leibeslast über die Hände zu bekommen, gegen die Pausche drückend; die Beine schwingen schnell rechtshin über Sattel und Kreuz des Pf. weg zum Niedersprung an dessen rechte Seite. In der Mitte des Schwunges haben die Längenaxen des Springers und des Pferdes, dem jener nunmehr die Vorderseite zuwendet, gleiche Richtung, Fig. 28.

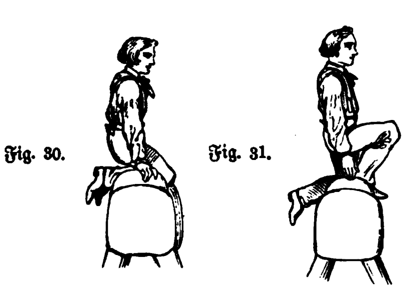

Fig. 28.

12. **Kehre:** Der Schwung beginnt wie das Kehraufsitzen, Üb. 6. Sobald indes die Beine die Höhe des Pf. erschwungen haben, greift die eben gelüftete l. Hand, Fig. 29, wieder an ihren alten Platz auf der VP., die rechte läßt los, und man springt in der Regel neben der VP., doch nach Belieben auch ein ziemliches Stück vor oder hinter ihr, an der r. Seite des Pf., die Brust nach dessen Halsende gekehrt, nieder. — Hilfe am rechten Oberarme.


Fig. 29.

---

13. **Sprung zum Knieen:** Lege aus dem fr. Stütz, zugleich knie- und fersenhebend, beide oder einen Unterschenkel sanft von oben herab auf den Sattel; die Fußspitzen bleiben abgestreckt, Fig. 30 u. 31.


Fig. 30. Fig. 31.

A. Dann beuge den Rumpf vorn über und hebe das l. B. gestreckt nach hinten zum Wageknieen, Fig. 32.

B. Absprung rückwärts zum Stand an der Stelle des Aufsprungs, um das Aufknieen zu wiederholen, oder, mit plötzlicher Streckung des Leibes bei geringem Armbeugen in die Weite; oder

C. vorwärts ohne Armgebrauch als Kniesprung zum Stand

an der r. Seite des Pf. (ohne und mit Dr. um die L.), Fig. 33, (den Furchtsamen) Hilfe durch Handreichen. —

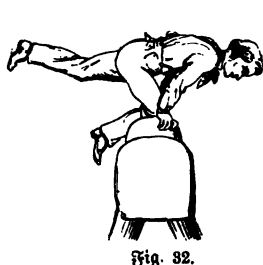




Fig. 32.



Fig. 33.

14. **Sprung zum Hockstand** auf dem Pf. (= Aufhocken): Mit dem Aufsprunge werden die Kniee der Brust, die Fersen dem Gefäß, die Fußspitzen dem Schienbeine so nahe wie möglich gebracht, Fig. 34. Der Stand erfolgt auf ganzer Sohle, nicht bloß auf den Zehen, ohne Aufgeben des mitten auf den Pauschen genommenen Griffes. — Hilfe am Oberarm. — Danach richtet man sich rasch zum Streckstand auf, etwa noch mit Hochstrecken beider Arme, und springt vorwärts ab.

Fig. 34.

15. **Hocke** (= Überhocken): A. Hebt man, wie bei der vorhergehenden Übung, die Sohlen ganz übers Pferd, ohne sie niederzustellen, streckt die Beine und setzt sich zum Seitsitz auf beiden nieder, so heißt die Übung schlechthin Hocke (oder Hocken) zum Sitz. Die Hände nehmen ihren Griff diesseits der Pauschenmitte, Fig. 35.

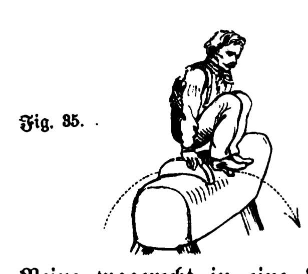


Fig. 35.

B. Aus dem Sitze hebt man die Beine wagerecht in eine Vorhebhalte, Fig. 36, bewegt sie mit Rumpfdrehen dann auch in gleicher Höhe hin und her.

C. Legt man, während die Füße sich zwischen den Pauschen befinden, den Oberleib zurück und stößt, die Beine mehr oder weniger streckend, mit den Händen ab, Fig. 37, so geschieht der Niedersprung an der r. Seite des Pf., je nach der Stärke des Anlaufs und Abstoßes in kleinerer oder größerer Entfernung; mir

sind Niedersprünge bis zu 225 cm Abstand vom Pf. vorgekommen. Man achte auf guten Niedersprung. — Die Fertigkeit

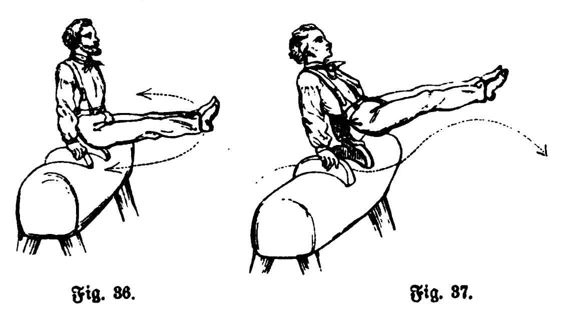


Fig. 36. Fig. 37.

oder das Geschick im Hocken ist bei verschiedenen sehr ungleich. Einigen fällt die Übung sehr leicht, und man kann sie ihnen bei Zeiten erschweren, indem man ein Kissen, einen Hut oder dergl. auf den Sattel legt; es giebt solche, welche die Füße zwischen den stützfesten Händen, ohne die Kniee zu beugen, hindurchzubringen im Stande sind, Fig. 38, anderen fällt selbst die Hocke mit festem Griff ungemein schwer, man muß ihnen erlauben, die Hände vorübergehend zu lüften oder die Unterschenkel zu kreuzen. Am leichtesten ist es, mit einer Hand den Stütz aufzugeben, ohne wieder nachzugreifen; schwerer wird das Nachgreifen und das gleichzeitige Lüften beider Hände ohne und mit Nachgreifen; man muß geschwind sein, wenn beide Hände nach eineinander stützhüpfen sollen. Oftmals liegt übrigens der Grund des Mißlingens einer Hocke nur darin, daß der Springer vergißt, die Fußspitzen zum Haken anzuziehen und, allzueilig, die Kniee nicht im ausreichenden Maße beugt.

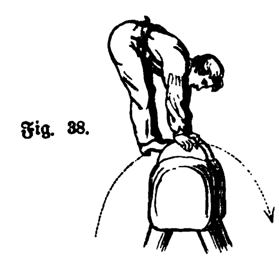


Fig. 38.

D. Eine Hocke, bei welcher überall nur eine Hand gebraucht wird, ist nicht schwer. Sprünge dieser Art heißen Fechtsprünge. Man denkt sich in der freien Hand ein Fechtgerät, den Säbel, oder trägt ihn wirklich und führt wohl auch im Sprung einen Hieb.

E. Hocke aus dem Liegen auf dem Bauch, Fig. 39, mit kräftigem Hurten und mit Strecken der anfangs gebogenen Arme.

F. Die Hocke rückwärts aus dem Seitsitz oder dem Stütze rückl. erfordert, daß die Pauschen an der Seite des Pf., an der man sitzt, nur knapp gefaßt werden. Dann hurtet man vorwärts auf und zieht sich im Rückschwunge kräftig zusammen. So gelangt man zum Stand oder zum Knieen auf dem Pf. oder zum Stande vorlings neben dem Pf., Fig. 40.

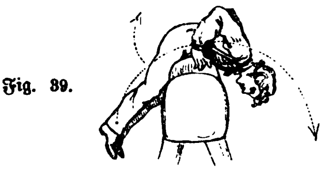


Fig. 39.

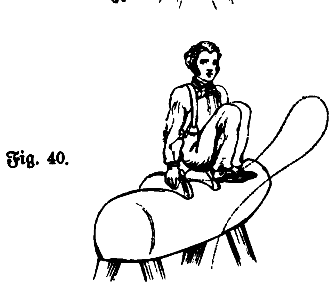


Fig. 40.

16. Hocke mit einem (dem rechten) Beine zum Seitsitz auf einem (dem rechten) Schenkel Vgl. Fig. 9 und 10! Wir machen es
1. rechts vorwärts und rückwärts;
2. rechts vorw., dann l. vorw., das l. Bein folgt dem r.;
3. rechts vorw., darauf zugleich r. rückw. und l. vorw. als Gaffel;
4. rechts vorw. und, ohne auszuruhen, Spreizabsitzen rechts als Halbkreis. Füge hinzu.
5. Spreizaufsitzen und Hocken rückw. mit dem rechten Bein und
6. Kehraufsitzen r. und Hocken mit dem l. B. vorwärts.

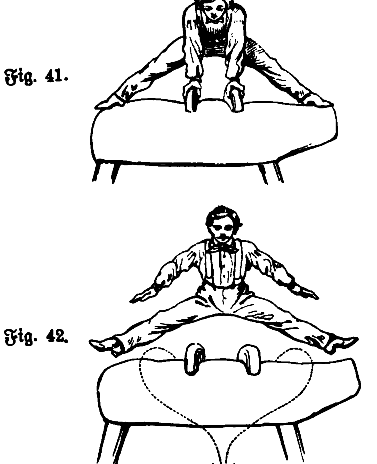
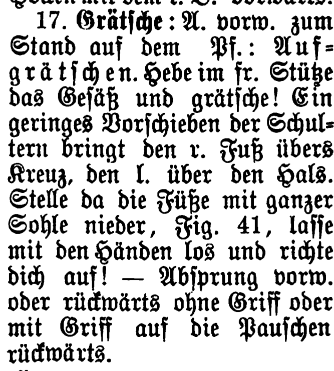


Fig. 41.

Fig. 42.



17. **Grätsche**: A. vorw. zum Stand auf dem Pf.: Aufgrätschen. Hebe im fr. Stütze das Gesäß und grätsche! Ein geringes Vorschieben der Schultern bringt den r. Fuß übers Kreuz, den l. über den Hals. Stelle da die Füße mit ganzer Sohle nieder, Fig. 41, lasse mit den Händen los und richte dich auf! — Absprung vorw. oder rückwärts ohne Griff oder mit Griff auf die Pauschen rückwärts.

B. Vorwärts über das Pferd, Übergrätschen. Anfang wie zum Aufgrätschen. Man beugt sich stärker vor und stößt mit den Händen kräftig ab, wenn die über das Pferd herübergeschwungenen

Füße zu sinken anfangen, Fig. 42. — Der Helfer steht etwas schräg, fast in der Verlängerung der Anlaufsbahn, ergreift mit einer Hand den Oberarm des Springers und bringt den anderen vor dessen Brust; es ist Gefahr da, daß er anstoße, mit einem Fuße hängen bleibe und vorn über falle. Ihn mit beiden Armen auffangen zu wollen, rate ich ab.

18. **Überschlag** aus dem Grätschstande auf dem Pf.: Rückt man in der durch Fig. 41 angedeuteten Stellung die Füße etwas näher zusammen, so ist es leicht, rumpfbeugend und armbeugend den Kopf bis zur Höhe der Hände zu senken, ohne daß dabei das Gleichgewicht verloren ginge. Sucht man ihn nun vollends zwischen die Hände zu bringen, so bekommt der Leib das Übergewicht nach der r. Seite des Pf., und es findet, wenn die Füße den Stand aufgeben, eine volle Dr. u. die B. statt, in deren zweitem Drittel der Nacken auf dem Sattel des Pf. aufstemmt, Fig. 43.

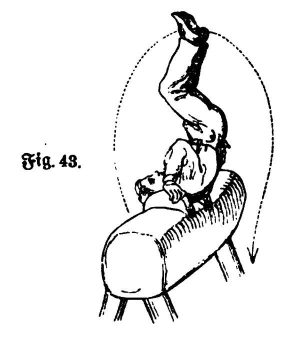


Fig. 43.

19. **Überschlag** übers Pf.: Anfang wie zur Wende mit Knieheben, Üb. 11, E., es fällt indes jede Dr. u. die L. weg und tritt eine ganze Dr. u. die B. an ihre Stelle. Der Turner wird zunächst der Hilfe bedürfen, welche ihm der Vorturner, die linke H. am linken Unterarm, die r. unterm Nacken oder zwei Genossen leisten, deren jeder eine H. am Unterarm, die andere ellengriffs am Oberarm anlegt. Beide stehen an der r. Seite des Pf. — Der Überschlag geschieht zuerst mit Aufstemmen des Kopfes (Kopfstehen) auf den Sattel, Fig. 44, oder auch mit Aufstemmen des Nackens nach Ähnlichkeit der vorhergehenden Übung, später mit bloßem Stütze der immer mehr und mehr gestreckten Arme (Handstehen), Fig. 45 und 46. Je nach der Höhe des Pferdes stoßen die Hände früher oder später ab, und die Füße treffen den Boden, wohl geschlossen, etwa 50 cm vom Pferd. Macht man den Abstoß zu früh, so kommt es vor, daß das stark eingezogene Kreuz des Springers sehr unsanft aufs Pferd schlägt, macht man

Fig. 44.

ihn rechtzeitig zu schwach, so erfolgt ein ziemlich unschädlicher Fall auf den Rücken; vor allem hüte man sich, im Niedersinken die Kniee zu beugen, sonst fällt man zum Knieen herab und läuft Gefahr, nebenbei den Fuß zu verstauchen oder zu brechen. Alles

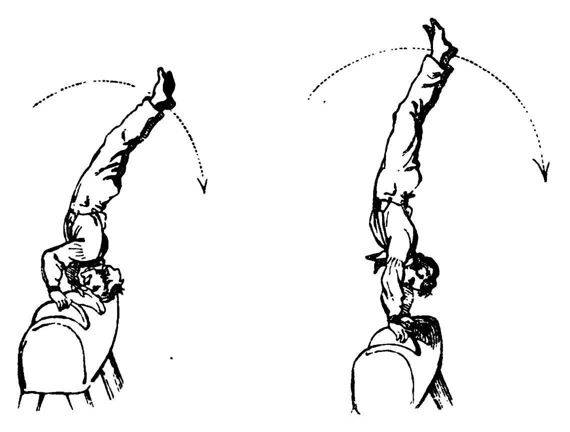


Fig. 45. Fig. 46.

dies sind jedoch Übelstände, denen man bei einiger Überlegung und Übung leicht aus dem Wege gehen lernt, so daß der Überschlag keineswegs den böslautenden Namen Totensprung (salto mortale) verdient, mit welchem er sonst beehrt ward.

---

20. **Diebsprung:** Das Springbrett liegt mindestens 1 Meter diesseits des Pf., man läuft an, springt mit einem (dem r.) Fuß auf, das andere (l.) Bein spreizt man nach vorn, das erste (rechte) schließt sich ihm an, beide fliegen geschlossen quer über den Sattel — nur bei sicheren Springern etwa auch grätschend über den Hals und Kreuz —, der Oberleib ist zurückgeneigt, Fig. 47, die Hände suchen, sobald sich der Springer über dem Pf. befindet, die Pauschen und stoßen stark ab, so daß jener auf der r. Seite des Pf. in einigem Abstande von diesem regelrecht niederspringen kann. Zur Vorübung dienen:

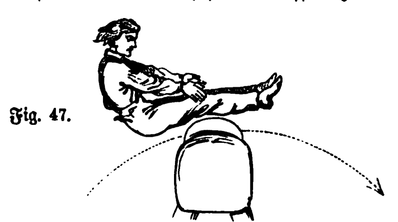


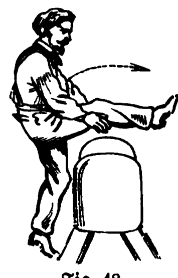
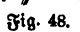
Fig. 47.

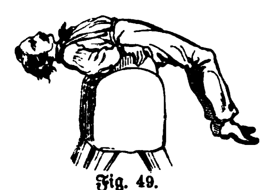
A. ein Freisprung auf das Pferd mit Aufsprung eines Fußes; ferner

B. ein Sprung zum Seitschluß, das r. (Sprung-) Bein auf der r., das linke an der l. Seite des Pf., der halbe Diebsprung, Fig. 48;

C. halber Diebspr. mit ¼ oder ½ Dr. u. die L. Dann folgt

D. ganzer Diebsprung mit ¼ oder ½ Dr. u. die L. mit und nach dem Abstoße der Hände;



Fig. 48.


Fig. 49.

E. Ganzer Diebsprung zum rückl. Liegen auf dem Sattel, Fig. 49.

Der Diebsprung wird anfangs an sehr niedrig gestelltem Pf. gemacht, bis der Springer sich gewöhnt hat, die Beine so entschlossen vorwärts zu werfen, daß er schlimmsten Falles das Pf. mit dem Gesäß oder den (geschlossenen) Fersen trifft, dann hat der Sprung keine Gefahr mehr; Hilfe zu leisten (am förderlichsten an der l. Seite des Pf.) wird nicht nach jedermanns Geschmacke sein, das Auffangen des Fallenden auf der rechten Seite des Pf. ist sehr unsicher.

Diebsprünge über ein 155 cm hohes Pf. bei 188 cm Abstand des Bretts und über ein 144 cm hohes bei 250 cm Brettabstand, bei einer Niedersprungsweite von 250 cm rechts vom Pferd, können als vorzügliche Leistungen betrachtet werden.

Will man ganz auf die Hilfe der Hände verzichten, so gelten die Vorschriften, die für Freisprünge überhaupt gegeben werden.

Neben solchen Frei- und Diebsprüngen sind die früher beschriebenen Flanke (Wolfsprung), Wende, Kehre, Hocke, Grätsche, Überschlag die vorzüglichsten Arten, von einer Seite des Pf. springend auf die andere zu gelangen. Es genügt daher auch nicht, sie bei den äußeren Verhältnisser, die wir dem Pferdspringer ein- für allemal gesetzt haben, richtig und schön ausführen zu können; vielmehr

muß die Fertigkeit in jeder einzelnen Übung unter erschwerenden Umständen zu höheren Stufen fortgebildet werden.

Das Pf. wird also zunächst höher und höher gestellt.

Ferner werden bei Flanke, Wende und Kehre Kreuz und Hals, über welche die Beine das eine oder andere Mal hinschwingen, durch Auflagen erhöht, bei der Grätsche der Sattel in ähnlicher Weise, wie dies oben bei der Hocke bemerkt ist. Hierzu eignet sich ganz besonders ein aus grobem Filze geformter hoher Kegel von etwa 50 cm senkrechter Höhe, schlechtweg Hut genannt. Um eine geringere Höhe als die angegebene zu haben, krempt man den Rand des Hutes um.

Drittens werden vor und hinter dem Pf. (bei 132 cm Höhe des Pf. bis 157 cm vom Boden) Springschnüre gespannt, die es gleichsam verbreitern und beim Überschwingen nicht gestreift werden dürfen.

Die angemessenste Erschwerung der Sprünge liegt aber in der Abrückung des Bretts oder allgemeiner gesagt der Aufsprungstelle. Aufsprung und Stütz fallen nun nicht mehr der Zeit nach zusammen, der Leib fliegt, wie Fig. 50 zeigt, frei auf das Pf. zu. Haben die Hände die Pauschen gefunden, so hemmen sie zuerst

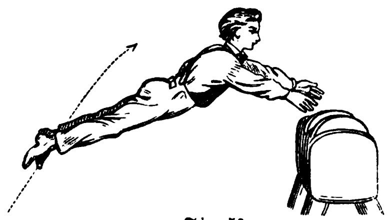


Fig. 50.

den Vorschwung und schnellen dann erst, wenn die Beine die jeweilig erforderliche Höhe erreicht haben, mit raschem Drucke den Leib übers Pf. So hat jeder Sprung vier deutlich abgesetzte Teile, Aufsprung, Stütz, Abstoß, Niedersprung; zwischen Aufsprung und Stütz kann ein Handklappen eingeschaltet werden.

Der Wetteifer treibt bei diesen Sprungweisen zu großen Leistungen; da niemand zu dergl. stets gleich aufgelegt ist, so hat er sich, wo er sie anstrebt, allemal durch geringere Unternehmungen gleicher Art gewissermaßen zu prüfen, ob er eben fähig ist, und vorzubereiten und nicht tolldreist sogleich das Äußerste zu wagen, freilich auch ebenso wenig, wenn er bereits ermüdet ist, mit Aufbieten der letzten Kraft die Versuche weiter zu treiben. Die im folgenden enthaltenen Angaben können schon als nicht gewöhnliche gelten. Es wurden ausgeführt:

Flanke:	bei 188 cm	Abstand 132 cm		
Wende:	„ 188 „	des 132 „	Höhe	
Kehre:	„ 188 „	Brettes 132 „	des	
Hocke:	„ 188 „	vom 157 „	Pferdes.	
Grätsche:	„ 188 „	Pferde 132 „		
Überschlag:	„ 157 „	und 157 „		

Es erübrigt noch, einige Übungsformen zu bezeichnen, welche man vorzugsweise bei Zusammensetzung von Geschwüngen zu benutzen liebt und deshalb mit besonderen Namen bedacht hat. Diese sind: das

21. **Rad**: Wenn einer im Stütze vorlings das r. Bein spreizend um den r. Arm herum auf die r. Seite des Pf. schwingt und von da, Fig. 51, unverweilt desselben Wegs wieder zurückführt, so wird das ein Vorschwingen genannt. Da er nach Beendigung des Vorschwingens wie im Anfange freien Stütz hat, so kann er alle Übungen, die aus dem fr. Stütze gemacht werden, unmittelbar auf dieses Vorschwingen eines Beines folgen lassen; und fügen sich diese namentlich dann, wenn ein Schwung nach der Linken dazu gehört, auf eine gefällige Art an die beschriebene Einleitung. Solche durch Vorschwingen vorbereitete Geschwünge werden halbes und ganzes Rad genannt, halbes, wenn das Stück mit einem Aufsitzen, ganzes, wenn es mit einem Niedersprunge neben dem Pf. endet: Beispiele sind:

Fig. 51.



A. Halbes Rad mit Schraubenaufsitzen: Das r. Bein schwingt über das Kreuz vor; mit und nach dem Rückschwingen erfolgt ½ bis 1 Dr. rechts um die L., Sitz auf dem Hals;

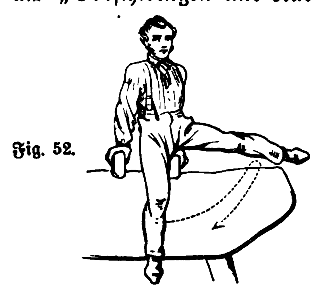
B. Halbes Rad mit Kehraufsitzen, wie bei A, nur ohne jede weitere Drehung nach vollendetem Vorschwingen;

C. Rad mit Flanke über den Hals;

D. Rad mit Kehre über den Hals.

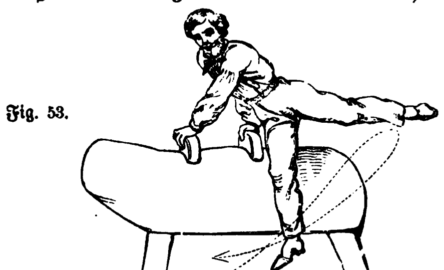
Auch auf einer Pausche lassen sich Vorschwingen und Rad machen, auf zweierlei Art. Wenn das r. Bein über das K. vorschwingt, greift nämlich entweder die r. Hand zur linken auf die VP. (sei es mit Rist- oder mit Kammgriff), oder die l. Hand greift zur rechten auf die HP. Leichter ist es, die bewegliche Hand statt auf die Pausche selbst neben sie auf den Sattel zu stützen.

Eine Übung, bei welcher anfangs die l. H. auf der HP., die rechte auf dem Kreuze stützt, mit dem Vorschwingen des r. Beines aber die r. Hand auf der HP. Kammgriff nimmt, mit dem Rückschwingen des Beines die l. H. auf die VP. greift, und nun erst der Schwung auf und über das Pferd folgt, wurde früher im Gegensatze zum letztbeschriebenen Rad auf einer Pausche besonders als „Vorschwingen und Rad auf beiden Pauschen" bezeichnet. Das


Fig. 52.

22. **Rad** aus dem Stütze **rücklings** entspricht der vorhergehenden Übung. Siehe Fig. 52! Man gelangt in den Stütz rücklings durch $^1/_2$ Dr. l. um die. L im Aufsprung oder durch einen Flankenschwung über die HP. bei stützfester l. Hand.

23. **Schraube (nrad)**: Wie beim Schraubenaufsitzen mit fast $^3/_4$ Dr. l. um die L. spreizt das l. Bein rückw. an oder über das Kreuz und kehrt ohne Verweilen zurück. Indem stößt das rechte, bei der HP. an die Seite des Pf. gelegte Bein, Fig. 53, ab und der Turner befindet sich abermals im fr. Stütz. Läßt er nun irgend einen anderen Schwung (nach der Linken) hin folgen, so heißt die Übung halbe (s) und ganze (s) Schraube-(nrad, z. B.


Fig. 53.

A. Schraube mit Wende über den Hals;
B. Halbe Schraube mit Schraubenaufsitzen auf den Sattel.

Auch Schraubenräder lassen sich mit Stütze beider Hände auf einer Pausche machen. Beim Rade wie beim Schraubenrad auf einer Pausche muß man stets sich knapp und dicht über der betreffenden Pausche zu erhalten bestrebt sein.

24. **Rad** aus dem Schwebestütze zwischen den Händen. Das die Übung einleitende Vorschwingen erfolgt in dem oben in Fig. 9 dargestellten Seitschwebestütze mit Quergrätschen, bei dem sich das r. Bein über dem Sattel zwischen den Händen befindet, mit dem linken Bein um den linken Arm herum; im übrigen ist der Schwung ganz der gleiche wie bei Übung 21. — Es können

indes auch die für Üb. 22 und 23 vorgeschriebenen Bewegungen in Anwendung gebracht werden.

25. **Finte**: Zur Vorbereitung einer halben und ganzen Finte schwingen beide Beine vereint über das Kreuz weg, das linke lehnt sich gegen den rechten Unterarm, fast als ob sich der Turner auf die eigene r. Hand setzen wollte, er macht zu dem Ende etwa ⅛ Dr. l. um die L., Fig. 54 und 55; sogleich aber kehren die Beine desselben Wegs zurück; jede noch so geringe



Fig. 54.



Fig. 55.

Zögerung stört oder vernichtet den Schwung, den man gewinnen will. Dann folgt aus dem fr. Stütz ein Schwung nach der Halsseite oder über den Sattel, z. B.

A. Halbe Finte mit Flanke zum Sitz auf dem Hals oder zum erneuerten Finten-Vorschwung auf dieser Seite und

B. Finte mit Hocke über den Sattel. — Eine gute Finte gehört übrigens zu den nicht leichten Stücken.

26. **Finte** aus dem Schwebestütze zwischen den Händen. Durch eine Flanke r. gelangt man zum Seitschwebestütze rücklings, Fig. 36, schwingt die gehobenen Beine gegen die Innenseite des l. Armes und alsdann unverzüglich desselbigen Weges über die HP. zurück zum fr. Stütze vorlings, u. s. w. — Die Übung ist schwerer als die vorhergehende.

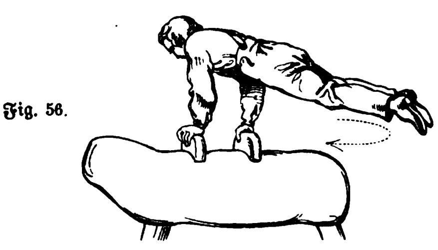


Fig. 56.

27. **Drehling**: Man beginnt mit dem Vorschwingen zum Rad, bringt aber, wenn der Rückschwung anfängt, durch Heben und Vorbeugen des Rumpfes den r. Hüftkamm so auf den r. Ellenbogen, daß der Leib ganz von dem geb. rechten Arme getragen wird, streckt sich dann zur Stützwage

(auf einem Arm) aus, Fig. 56, und vollbringt zuletzt den Schwung über das Pf. durch 1 Dr. r. um die T., bei welcher der r. Arm die Axe abgiebt, der linke steuert. Beispiel: Schwinge in der Wagehaltung bis über den Hals (fast ½ Dr. r. um die T.), grätsche und senke dich zum Reitsitz auf den Sattel, das Gesicht dem Kreuze des Pf. zugewendet; die l. Hand wird dabei zeitig ihren Platz auf der VP. zu verlassen haben.

2. Hintersprünge.

28. **Stützeln:** Aus dem Stande hinter dem Pf. lege die Hände, die Arme (um einen Winkel von 45°) nach außen gedreht, fest auf die Seiten des Kreuzes, springe etwas kräftiger als zum fr. Seitstütze doch sonst mit gleichem Gebahren auf, schiebe die Schultern über die Hände vor, grätsche, so weit es eben die Breite des Pf. erfordert, und nimm Schluß, sobald die herabsinkenden Beine die Arme berühren, Fig. 57! Hebe dich sodann mit schwächster Kniebeugung langsam zum Schwebestütz u. stützele vorw. über das Pf., setze dich vorn angekommen nieder, schließe die Beine vor dem Hals (also im Quersitz, Bein an Bein) und springe ohne Armgebrauch (sitzhüpfend) vorwärts ab. Gleich aus dem Grätschsitze vom Pf. abzu(sitz)hüpfen, setzt den Mut des Anfängers auf eine kleine Probe, der Vorturner soll dabei vor dem Pf. zur Hilfe bereit stehen. Oder


Fig. 57.

A. stützele rückw. zurück, setze dich hinten angekommen nieder, stelle die r. Hand hinter dich mitten aufs Kreuz, spreize mit ¼ Dr. r. um die L. im Sitze mit dem linken Bein über die HP. und springe rechts vom Pf. nieder.

Anfänger können beim Vor- und Rückstützeln den Schluß der Beine zu Hilfe nehmen.

B. Das Stützhüpfen, so vorw. wie rückw., wird leichter, wenn man bei jedem Griffe zuckend die Knie hebt, oder

C. den Takt der Griffe durch kurze (Pendel-) Schwingungen der Beine regelt. — Selbstredend ist es am schwersten, auf und über die Pauschen, vielleicht auch wohl von einer zur anderen zu stützeln und zu stützhüpfen. Man entfernt und ersetzt sie zuerst durch die Füllungen.

D. Dasselbe gilt vom Sitzeln, welches ohne Handgebrauch nur in beschränktem Maße möglich ist, und vom Sitzhüpfen. Ein Sitzhüpfen (vorw., rückw., seitw.) über eine Pausche ist nicht leicht.

29. **Schwingen** (im Stütz und aus dem Sitz): Anlauf, mit dem Aufsp. Stellung der Hände und Stütz der Arme wie vorher bei 28, Aufschwung der Beine nach hinten führen in die Haltung der Fig. 58, welche für die Hintersprünge annähernd dasselbe ist, was der freie Stütz für die Seitensprünge ist. Der Kopf ist zurückgelegt, der Leib schwebt fast wagrecht, das Kreuz und die Arme sind sanft gebeugt, letztere liegen mit den Ellenbogen fest an der Seite. Langsam, als ob sie widerstrebten, senken sich die Beine bis an die Arme herab, trennen sich, schwingen nach vorn, erreichen die Höhe des Pf., dann erst erfolgt, allenfalls, doch nicht notwendig, ein flüchtiger Sitz, Fig. 59 u. 60. Durch Rückbewegung der Beine wird zunächst die Haltung der Fig. 58 wiedergewonnen. Und nun

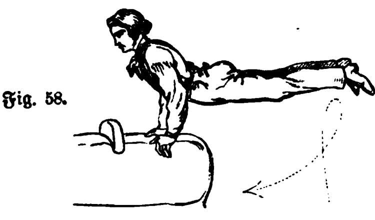

Fig. 58.


Fig. 59.


Fig. 60.

A. wiederholt sich der Pendelschwung mit und ohne Sitzen bei gleichbleibender Streckung der bald geschlossenen, bald grätschenden Beine: Schwingen im Querstütz;

B. oder mit regelmäßigem Knieheben je beim Rückschwung, Vorschwung oder bei beiden Schwüngen: Schwingen mit Knieheben, Fig. 61 u. 62;

C. Ferner Schwingen mit Stützhüpfen an und von Ort, dieses nach einer Richtung vorw. oder rückw., oder mit Richtungswechsel hin und her;

D. Schwingen mit Rumpfdrehen um die L. r. und l. beim Rückschwung, desgl. mit Beinkreuzen;

C. Hochschwingen zum Kopfstehen oder Anstirnen an das Pf., Fig. 63, und zum Handstehen.

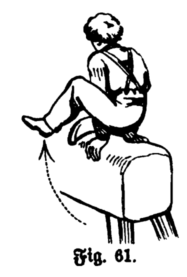


Fig. 61.

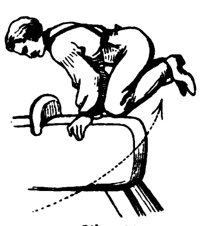


Fig. 62.

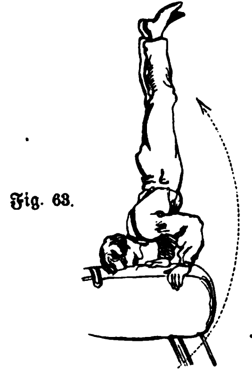


Fig. 63.

Die Zahl dieser Übungen, die indes nur am Barren ihre volle Entwickelung finden, ließe sich noch beträchtlich vermehren, wenn es zweckmäßig schiene. Sie werden leichter, wenn man m. Kammgriff auf einer Pausche stützt.

30. **Schere**: Aus dem Reitsitze hinter einer Pausche, die Hände ristgriffs auf der P. oder aus dem Schwebestütz, die Hände kammgriffs, schwinge rückwärts, kreuze über dem Pf. die Beine, das l. oben, mache, indem die l. H. losläßt, ¼ Dr. l. um die L., stoße r. ab und falle mit einer zweiten ¼ Dr. l. wieder zum Reitsitze nieder, Fig. 64. In der Ausführung kann man eine Schere mit starkem Armbeugen (mit Knickstütz) und eine mit Streckstütz unterscheiden. Bei jener ist es leichter, die Beine gestreckt zu halten, bei dieser geschieht die Drehung um die L. rascher; dem einen wird diese, dem anderen jene Form leichter. Ein Schwung aus dem Quersitz, auf jeder Seite des Pf. ein Bein, zum Quersitz, beide Beine auf derselben Seite des Pf. mit angehängtem Spreizaufsitzen rückw., leitet einfach zur Schere hin. Abgesessen wird nach der Seite des Pf.

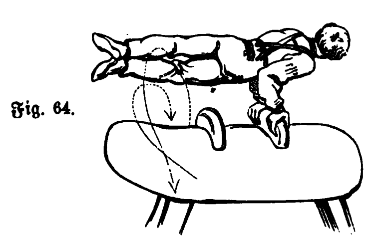
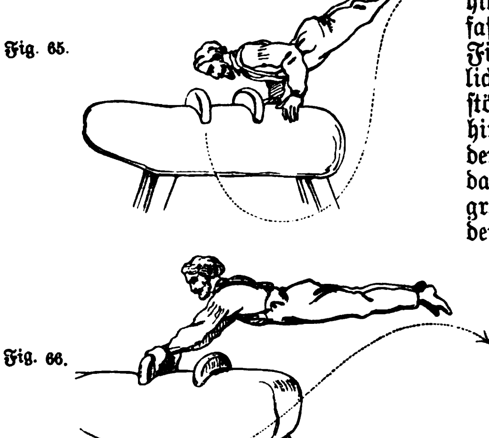


Fig. 64.

31. **Abschwingen:** Aus dem Stütz, Figur 57, schwingt man rückwärts über die Haltung der Fig. 58 hinaus, bis die Brust fast die HP. berührt, Fig. 65, streckt plötzlich die geb. Arme, stößt ab und springt hinter dem Pferde nieder. Später geschieht das Abschwingen mit größerer Kraft von der HP., VP., zuletzt vom H. über das Kreuz-Ende, dabei fällt das Vorlegen des Kopfes, das Armbeugen immer mehr fort, der Schwung wird glatter und flacher, Fig. 66, die Hände greifen (gleichzeitig, ungleichzeitig), nach starkem Abstoß aufs Kreuz unter die Brust zurück, um diese vor jedem Stoße zu schützen.


Fig. 65.
Fig. 66.

Veränderungen sind:

A. Abschw. mit Beinstoßen, d. i. Beugen und Strecken der Beine beim Abstoß;

B. Abschw. mit ¼ und ½ Dr. um die L.: Schere zum Stand;

C. Abschw. bei ungleichem Stütz, Hand vor Hand;

D. Abschw. mit ein- oder mehrmaligem Stützhüpfen beider Hände rückwärts während des einen Rückschwungs;

E. Abschwung vom Kreuze mit Stützen nur einer Hand, Leib mehr aufrecht u. s. w.

32. **Längensprung** vorwärts zum Reitsitz: in zwei Weisen der Ausführung; bei beiden bringen Anlauf, Aufsprung, Aufschwung der geschlossenen Beine den Leib gerade in die Höhe — kein Rückschwung! — und bringt das kurz nach dem Aufsprung erfolgende Aufstützen der vorgestreckten Arme den Springer so weit vor, daß er sich über dem Pf. befindet.

1. Bei der ersten Art der Ausführung führt sodann langsames Senken der knapp grätschenden Beine zum Schwebestütz, zum Schluß

und schließlich zum Sitze hinter den Händen. Mit zunehmender Geschicklichkeit setzt der Springer die Hände immer weiter vom Kreuz-Ende weg auf, bis er es versteht, ohne Fehl jede ihm zuvor bestimmte Stelle bis vor den Hals hin, Fig. 67, zu treffen und dabei doch sich auf das Pferd zu setzen wo er will, sei es auf das Kreuz, oder den Sattel, oder den Hals, Man erhöht dann den hinteren Teil des Pf. durch Auflegen eines hohen, leicht einzudrückenden oder umzukrempelnden Filzhutes, oder, Fig. 68, durch Querspannen einer Springschnur und läßt den Turner sogleich über diese weggreifen. Als dienlich zur weiteren Ausbildung erscheinen ferner Übungen wie

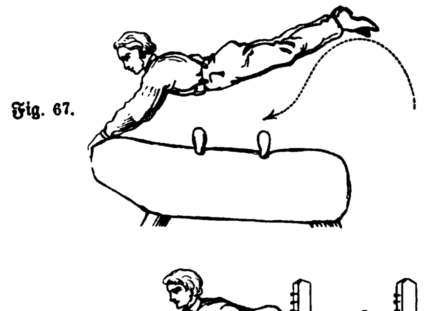


Fig. 67.

Fig. 68.

A. Sprung zum Liegestütz, Fig. 69;

Fig. 69.

Fig 70.

B. Sprung mit Heben beider Fersen, Fig. 70;

C. Sprung zur flüchtigen Stützwage mit Niedersprüngen schräg rückw. neben das Pf., Fig. 71;

D. Spr. mit abgerücktem Springbrett.

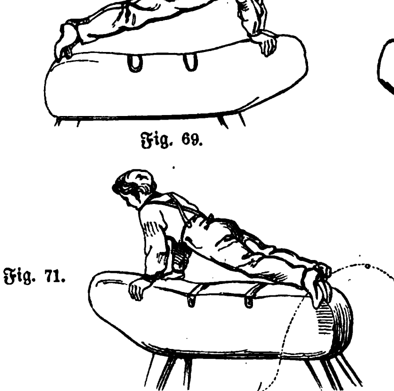


Fig. 71.

2. Bei der **zweiten** Art der Ausführung fassen die Hände nur kurz auf, mit dem Grätschen

werden die Hüften rasch gebeugt (die Kniee bleiben gestreckt), der Oberleib wird zurückgelegt, die Hände stoßen stark ab, so daß der ganze Körper sich hebt, und greifen nach hinten, so daß der Springer zum Schluß und Sitz auf dem hinteren Teile des Gesäßes vor die Hände niederfällt, Fig. 72. Soll der Sprung weit reichen, so darf man die Grätschhaltung nicht zu früh aufgeben. Zur Übung mache den Sprung auch



Fig. 72.

A. zum Streckſitz, Bein an Bein auf dem Pf.;

B. zum Rücklingsliegen auf dem Pf.; ferner

C. über den erhöhten Sattel und über Schnüre, welche quer über das Pf. gespannt sind.

Beide Weisen der Ausführung, etwa als Sprung mit Vorneigen und Sprung mit Rückneigen zu bezeichnen, sind wohl auseinander zu halten und eine neben der anderen zu üben. Durch ihre Vereinigung, soweit sie Sinn hat, werden endlich die weitesten Sprünge erzielt. Tragen sie den Springer über die ganze Länge des Pf., so heißt die Übung

33. **Riesensprung**: Ich unterscheide auch hier zwei Weisen des Sprunges:

1. mit weitem Vorgreifen der Hände. Man muß mindestens bei der VP. aufgreifen, in dem Augenblick, wo das Grätschen beginnt, stark nach innen drücken, als ob man das Pf. nach hinten zwischen den Beinen wegschieben wollte, die Schultern vorschieben, mit heftigem Abstoße sich aufrichten, nun sobald wie möglich die

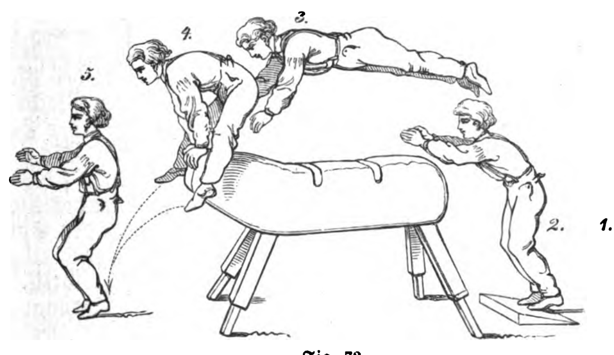


Fig. 73.

Beine wieder schließen und dann, wenn der Leib zu sinken beginnt, die Winkelung zwischen Rumpfen und Beinen vollends aufheben. Es giebt wenige Übungen am Pf., deren einzelne Teile so bestimmt gesondert hervortreten, wie die Teile dieses Riesensprunges vorw., Fig. 73, bei welchem nach jedem Stücke der Übung dem Verlaufe des Ganzen so Einhalt gethan werden könnte. Der Springer mag sie lautzählend etwa so bezeichnen: Anlauf 1, Aufsprung 2, Stütz 3, Abgrätschen 4, Niedersprung 5. (In der Fig. 73 ist 3, damit die Bilder sich nicht decken möchten, zu hoch gezeichnet.) — Auf die Erlernung gerade dieser Sprungweise richtet man zuerst sein Augenmerk; sie erfordert, sobald Länge und Höhe des Pf. völlige Richtigkeit aller Bewegungen zur Bedingung des Gelingens machen, daß man sich gut zusammennehme, wohl bedenke und dreist handle, und wird gewöhnlich erst nach manchem vergeblichen Versuche gelernt, eine Errungenschaft des Fleißes mehr als der Begabung. Es kann sich ereignen, daß der unsichere Springer unsanft auf des Pferdes Halse zu reiten kommt, daß er, auch wenn das wohlgezogene Tier nicht gerade hinten ausschlägt, dennoch vornüberfällt, daß er die Hände schief aufschlägt, abgleitet und kopfüber oder seitwärts zu Boden gestreckt wird. Nach meiner Erfahrung ist keine große Gefahr dabei, sofern nur der Springer sich hütet, das Pferd zwischen die Beine zu klemmen; indes wird der Vorturner (in Ausfallstellung mit ausgebreiteten Armen) dicht vor dem Pf. die nach dem Abstoße freien Arme des Springers ergreifen und erst dann seinen Schritt zurückthun, wenn sein Schützling das Pf. vollends überschwungen hat. — Zur Erleichterung stellt man auch wohl den Hals des Pf. etwas tiefer als das Kreuz, wie in Fig. 68 angedeutet ist, obwohl die vollendete Ausführung des Sprunges gerade durch die Erhöhung des Pferdehalses erst recht gesichert wird. Auf diese Art könnten Pferde von 132 cm Höhe mit einem nur einmaligen Aufstützen der Hände sehr wohl noch übersprungen werden, wenn sie eine Länge von 3 Meter hätten. Stellt man zwei Pferde, von denen jedes 188 cm lang ist, dicht an einander, so ist es möglich, über das hintere ganz hinaus auf den Sattel des ersten zu greifen, aber der Sprung über beide zusammen gelingt nur wenigen mit einem einzigen Griffe der Hände, mehreren schon mit zweimaligem Griff, doch sind auch das nicht viele. — Rückt man zum Sprung über ein einzelnes Pferd das Springbrett weiter und weiter vom Kreuz ab, so erreicht man etwa bei gut 2 Meter die Grenze, dann stützen die Hände bei der HP. auf und der Niedersprung erfolgt etwa 125 cm vor dem Pferd. — Spannt man eine Schnur quer über das Kreuz weg, so gelingt der Sprung mit Vorgreifen

der Hände über die Schnur weg noch dann, wenn diese Schnur sich einen Fuß höher als das Kreuz befindet; spannt man die Schnur vor dem Pferd aus und greift auf den Hals, so wird das Mögliche geleistet, wenn die Schnur 95 cm hoch und 95 cm vom Pferd weg liegt; ohne hohe Schnur läßt sich der Niedersprungsort bis gegen 2½ Meter vor das Pferd hinausrücken. Daß schon Knaben von 13 Jahren ein 125 cm hohes, 188 cm langes Pf. mit weitem Vorgreifen auf den Hals überspringen, ist nichts Ungewöhnliches. — Mit der Höhe des Pferdes steigt die Schwierigkeit der Springweise; bei einer Höhe von mehr als 157 cm wird es sehr schwer, mit den Händen noch den Hals zu erreichen, bei einer Höhe von 188 cm werden nur wenige noch ausnahmsweise bis zur VP. hinlangen. — Schwerer und weniger gefällig ist eine zweite Weise des Riesensprunges, der Sprung

2. ohne weites Vorgreifen mit den Händen, wenn die Sprungweise rein hervortreten soll, nicht über den Sattel weg. Am leichtesten macht sie sich, wenn das Kreuz recht hoch, der Hals des Pf. recht tief liegt; am meisten Verdienst hat sie im umgekehrten Fall. Hat das Pferd seine gewöhnliche Stellung, so fliegt der Springer im ganzen Verlaufe des Sprunges fast aufrecht, und es findet kaum eine geringe Winkelung zwischen dem Rumpf und den schräg vorgespreizten oder weit gegrätschten Beinen statt. Wird aber der Sattel oder der Hals des Pf. durch den aufgestellten Hut (Vergl. S. 33 ob.) erhöht, so findet mit dem Stütze der Hände, welcher im ersteren Fall auf K., oder HP., im zweiten auf K., HP., VP. genommen werden kann, eine starke Hebung und Wölbung statt, um das Gesäß möglichst hoch zu heben (Vergl. Fig. 38), dann stoßen die Hände kräftig ab, der Springer gelangt fliegend für einen Augenblick in die Lage der Fig. 74,



Fig. 74.

streckt sich mit einem Rucke sofort völlig aus und springt nieder. Die beiden Durchgangslagen der Fig. 38 und Fig. 74 sind nicht schön zu nennen, wie das bei Turnübungen gar häufig der Fall

ist, aber das Überraschende der schnellen Bewegung und die Kühnheit der alsbald erfolgenden Streckung in der Luft giebt der Übung auch in den Augen des geschmackvollen Zuschauers einen Reiz, welcher den schönheitsrichterlichen Zorn entwaffnet und die Verurteilung ins Gegenteil verkehrt.

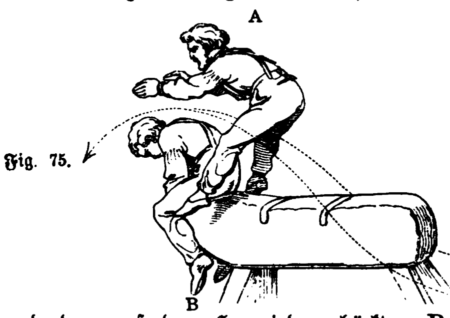
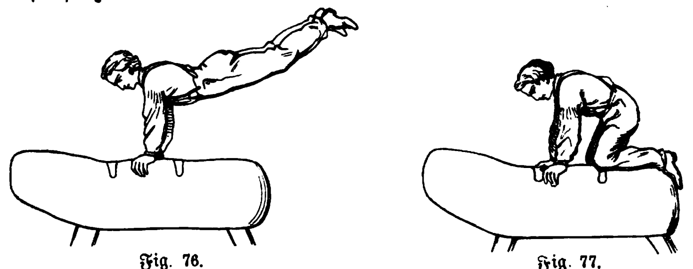


Fig. 75.

Mit Griffen der Hände aufs K. ist der Sprung bei einer Sattelerhöhung von 63 cm, mit Griff in den Sattel, selbst bei einer gleichen Halserhöhung noch möglich. Auch vergleiche man Fig. 75, wo A den Stütz auf dem Sattel genommen hat und den auf dem H. niedergebückten B ohne Berührung überspringt.

Wird statt dessen über den Hals weg eine Schnur gezogen, so gelingt es wohl, sie zu übergrätschen, wenn sie 31 cm höher als der Rücken des Pferdes gespannt ist.

Die leichteste Ausführung des Riesensprunges liegt zwischen den beiden beschriebenen mit und ohne weites Vorgreifen in der Mitte; es ist also im allgemeinen am leichtesten, ein Pferd der Länge nach zu überspringen, wenn die Hände nahe hinter der VP. stützen.


Fig. 76. Fig. 77.

34. **Längensprung zum Knieen:** Das A u f k n i e e n, Fig. 77, der von anfange an geschlossenen Beine geschieht aus der in Fig. 76 dargestellten Haltung hinter den stützenden Armen. Dann richtet der Turner sich auf, hüpft (ohne Armgebrauch) empor, grätscht mäßig und fällt zum Querschluß auf das Pf. nieder.

35. **Längensprung zum Stand**: in zwei Arten.



Fig. 78.

1. Die Füße werden geschlossen aufgeschwungen und hinter (oder zwischen) den Händen auf den Rücken des Pf. gestellt, Fig 78. Nur dem, welcher sich rasch aufrichten und gestreckt ruhig stehen kann, ist der Sprung gelungen, den ich als Hocke auf das Pf. bezeichne.

A. Aus dem Stand auf dem Pferde wird hintennach vorwärts, seitw. oder rückw. abgesprungen, oder aber man fällt zum Liegestütze nieder und schwingt sich aus diesem nach der Seite oder grätschend über das vordere Ende des Pferdes („mit Froschsprung oder abfroschend") ab; dabei rücke man, um nicht anzustoßen, die Füße etwas von den Pauschen ab nach außen.

B. Hocke zum Quersitz: Kniee und Füße bewegen sich enggeschlossen zwischen den möglichst breit, die Finger auswärts, auf dem Kreuze des Pf. stützenden (nötigenfalls stützhüpfenden) Armen hin; der Sitz erfolgt vor diesen.

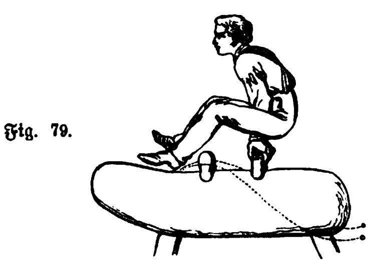


Fig. 79.

2. Die Beine schwingen außen um die stützenden Arme herum, werden im Knie schwach gebeugt, Fig. 79, die Füße berühren, weit nach außen gedreht, den Rücken des Pferdes vor den Händen. Mit kräftigem Abstoße der letzteren richtet der Turner sich auf; auch hier ist völliges Feststehen nach dem Sprunge zu fordern: Katzensprung. — Gegen das Schrägrückwärtsfallen bei zu schwachem Abstoß oder beim Abgleiten eines Fußes Hilfe auf beiden Seiten des Pf.!

36. **Hockschwingen**: 1. von Ort vorwärts. Die Hände auf dem Kreuz; Katzensprung aufs Kreuz, die Hände nehmen Kammgriff auf der HP., die Beine schwingen um die Arme herum zum Stand im Sattel, Fig. 80; die Hände auf der VP., die Füße auf dem Hals; die Hände auf das Halsende des Pferdes, Abschwung zum Stande rücklings vor dem Pf.;

2. an Ort, vor und zurück, beide Hände auf oder neben den Pauschen;

3. von Ort rückwärts, zuletzt Abschwung hinter das Pf.

37. **Längensprung mit Drehung**: Erste Art: die r. Hand nimmt vor der linken Stütz auf dem Kreuz, man macht im Aufsprung ¼ Dr. links um die L. und weites Quergrätschen, das rechte Bein vor dem linken; dann wird die linke Hand gelüftet und greift, wenn das rechte Bein an der linken, das linke an der r. Seite des Pf. über die von ihr verlassene Stelle hingeschwungen sind, Fig. 81, auf diese zurück. Zugleich stößt die rechte ab, das Gesicht wird mit einer zweiten ¼ Dr. l. um die L. dem hinteren Ende des Pferdes zugewendet, und der Schluß erfolgt, indem die rechte Hand sich zur linken begiebt, Fig. 82. Der Sprung wird um so schöner, je schneller die Griffe beider Hände und beide Drehungen auf einander folgen. Er reicht um so weiter, je weiter anfänglich die rechte Hand vor die linke gestellt war, je gleichmäßiger und höher die Beine nach vollendeter Drehung ihren Rückschwung machten.

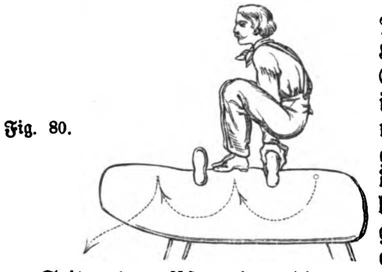


Fig. 80.

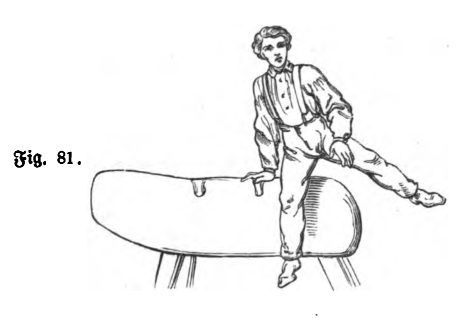


Fig. 81.

Fig. 82.

A. Klar ausgeprägtes Schwingen im Stütze führt den Turner im sog. Riesensprunge rückw. über die ganze Länge des Pf. zum Stande vorlings vor dem Halse des Pf.

B. Läßt man die r. Hand an ihrer Stelle, so gelangt man mit der ersten Vierteldrehung zum Seitschwebestütz. Wird aus diesem ein Spreizabsitzen rückw. des rechten Beines gemacht, so erhält

man eine Übung, welche schlechthin Spreize (seitw. oder rückw.) genannt wird. — Der

C. Sprung mit ½ Dr. l. um die L. zum Querschwebestütze bedarf ungemein vieler Übung, ehe er ohne Anstoß ausgeführt wird und dem Turner die Freiheit zur Weiterbewegung bewahrt bleibt.

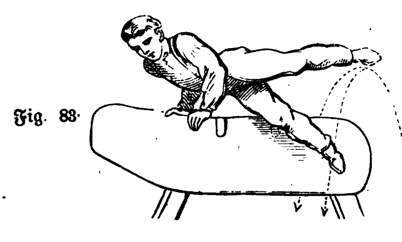


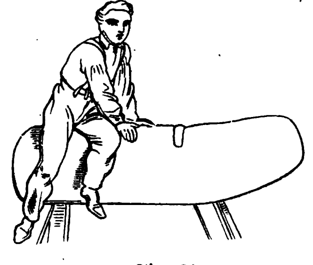
Fig. 83.

Zweite Art: Beide Hände werden wie zum Längensprunge vorw. weit weg aufgestellt; wenn der aufschwingende Leib die wagrechte Lage erreicht hat, macht er wie zur Schere ½ Dr. l. um die L. und fällt wie bei dieser mit knappem Grätschen zum Sitze nieder, Fig. 83.

38. **Scheraufsitzen vorw.:** Aufsprung wie zum Katzensprung, jedoch ohne alles Kniebeugen, starker Abstoß der Hände und, wenn die Beine die Höhe des Pf. erschwungen haben, ½ Dr. l. um die L., wobei das l. Bein kreuzend unter dem rechten hinschwingt, Zurückgreifen der l. Hand, Schluß mit dem unteren Teile der Oberschenkel sind des Sprunges Bestandteile.

---

39. **Sprung zum Schrägsitz:** Die l. Hand stützt ein wenig vor der rechten, der Ort des Aufsprunges liegt auf der linken Hälfte der Anlaufsbahn, Kopf und Brust des Springers steigen gerade über das Pferd empor, die Beine schwingen an die r. Seite des



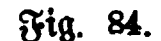


Fig. 84.

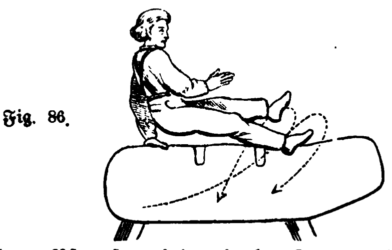


Fig. 85.

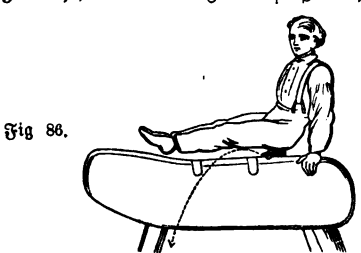
Pf. Wenn die Hände den Stütz nicht aufgeben, sitzt man hinter den=

selben nieder, Fig. 84; geben sie ihn auf, so schwingen die Beine geschlossen voran, Fig. 85, und die rechte Hand greift zurück. Die erstere Art dient als Einleitung zu Geschwüngen, welche mit den Finten unter den Seitensprüngen die größte Ähnlichkeit haben.

40. **Kehraufsitzen**: Aufschwung wie zum Schrägsitz, die linke Hand bewahrt den Stütz, die Beine bleiben geschlossen, bis sie über dem Pf. angelangt sind, dann werden sie gegrätscht, Fig. 86, und zum Schlusse gesenkt.


Fig. 86.

41. **Flanke**: Anfang wie zum Kehraufsitzen, nur ist die Haltung etwas gestreckter. Befinden sich die Beine über dem Pf., so wird mit ¼ Dr. um die L. das Kreuz völlig hohl gemacht, die linke Hand stößt ab, und der Niedersprung geschieht zum Stande rückl. an der l. Seite des Pf. — Viel schwerer ist es, die Flankenlage schon mit dem Aufschwung einzunehmen, so daß die linke Leibesseite beständig dem Pferde zugekehrt bleibt.


Fig 86.

42. **Kehre**: Anfang wie zum Kehraufsitzen; befinden sich die Beine über dem Pf., Fig. 87, so treibt ein rascher Druck und Stoß der l. Hand den Körper schräg vorwärts nach der l. Seite des Pf., beim Niedersprunge greift die rechte aufs Pferd zurück.

43. **Kehre als Fechtsprung**: Der Anlauf geschieht schräg von hinten her nach der r. Seite des Pf., der r. Fuß macht den Aufsprung, indem das l. Bein nach vorn emporspreizt und der linke Arm Stütz nimmt. In der Richtung des Anlaufs schwebt der Springer schräg übers Pf. weg zum Niedersprung auf beide Füße an der linken Seite des Pferdes.

44. **Spreize vorwärts**: Aufsprung wie zum Längensprung ohne weites Vorgreifen mit den Händen, das r. Bein spreizt vorw. auf, das linke behält die senkrechte Haltung bei. Abstoß beider Hände treibt den Körper nach der l. Seite des Pf., die r. Hand greift über das r. Bein hinüber auf das Pferd zurück, Fig 88. Niedersprung zum Stande seitlings an der l. Seite des Pferdes

Anfänglich begnügt man sich mit einer Spreize zum Schrägsitz an der l. Seite des Pf., bei welcher die l. Hand ihren Platz nicht verläßt, Fig. 89. —

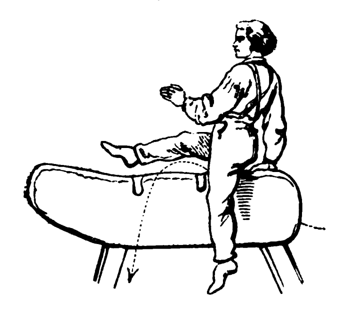


Fig. 88.



Fig. 89.

Der Helfer steht bei den sechs zuletzt beschriebenen Übungen an der l. Seite des Pf. und greift mit dem r. Arm unter die l. Achsel, mit der l. Hand nach dem Unterarme des Springers; er hat nebenher noch darauf zu achten, daß letzterer ihn nicht trete.

45. **Sprung zum freien Seitstütz:** Die l. Hand faßt mit Speichgriff an die l. Seite des Kreuzes, die r. über sie weg mit Risthaltung auf die linke Seite der HP. (oder die linke mit Kammgriff auf die HP., die r. mit Ristgriff auf die VP.) Kopf und Brust steigen durchaus gerade empor, die Beine schwingen bei langsamer 1/4 Dr. l. um die L. an die r. Seite des Pf., das r. Bein anfangs etwas vorausspreizend, jedoch bald vom linken eingeholt. So gelangt der Turner zum fr. Seitstütz an der rechten Seite des Pf. und sieht sich in den Stand gesetzt, alle die Übungen vorzunehmen, welche durch freien Seitstütz eingeleitet werden. Als Beispiele dienen:

A. Aufsitzen mit Spreizen des rechten Beines in den Sattel oder auf das Kreuz.

B. Schraubenaufsitzen mit 3/4 Dr. l. um die L.;

C. Hocke mit dem (r. oder dem) l. Beine und Seitwärtsabschieben nach der l. Seite zum Stande seitlings hinter dem Pf.

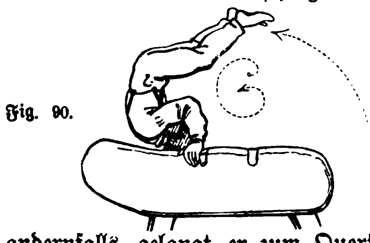
D. Vorschwingen des r. Beines um den auf der HP. stützenden rechten Arm. Erfolgt nun die rückgängige Bewegung, so heißt die Übung Spille.

E. Wird mit der rückgängigen Bewegung eine andere Übung (z. B. Flanke links über das Kreuz) dem Vorschwingen angehängt, so heißt die Übung Spillrad (mit Flanke).

46. **Stützeln seitwärts**: rund um das Pferd herum aus dem Seitstütz.

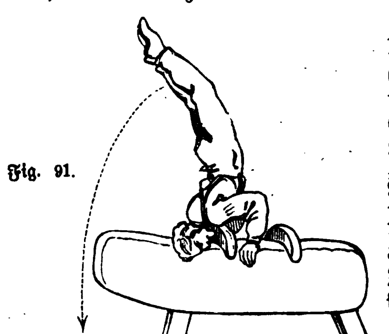
47. **Rolle**: Ein Überschlagen mit Aufstemmen des Hinterkopfes und Nackens und der Hände ganz wie auf ebenem Boden, mit starkem Aufsprung, Fig. 90. Geschieht das Aufstemmen weit genug nach dem vorderen Ende des Pf., etwa bei der VP., so rollt der Springer über das ganze Pf. weg und kommt rücklings vor diesem zu stehen, andernfalls gelangt er zum Quersitz. Ich warne vor dem Hohlmachen des Kreuzes.

Fig. 90.



48. **Bärensprung**: Ein Überschlag mit Aufstemmen einer Schulter (mit Schulterstehen), welcher schräg links zum Stande seitl. vom Pferde führt, Fig. 91. Der Helfer hat Sorge zu tragen, daß der Springer den Sprung auch schräg genug macht und nicht mit den Hacken gegen die vorstehenden Vorderbeine des Pferdes anschlägt.

Fig. 91.



49. **Überschlag aus dem Sitz**: — Hülfe zu beiden Seiten an den Armen oder von einer Seite an Arm und Nacken, Fig. 92. — Dabei sind Beine und Arme mehr oder weniger gebeugt.

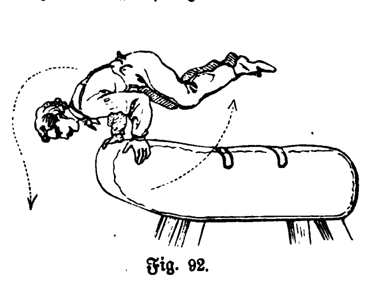


Fig. 92.

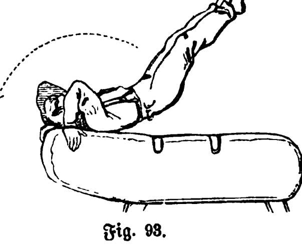


Fig. 93.

50. **Überschlag**: aus dem Stand auf dem Pf.: Vgl. den Überschlag als Seitensprung!

51. **Abburzeln**: Ein Überschlag rückwärts aus dem Rücklingsliegen auf dem Pf., die Hände stützen neben dem Haupt, Fig. 93.

52. **Radschlagen**: Aus dem Stand auf dem Kreuze mit Stütz auf der VP. und dem Hals, die bekannte Übung mit Drehung um die Tiefenaxe.

B. Übersichten.

1. Sitz und Stand auf dem Pferd.

A. Man sitzt auf dem K., oder S. oder H. des Pf. im

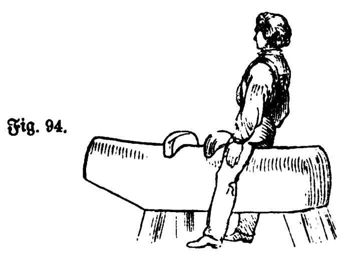


Fig. 94.

a. Quersitz: an jeder Seite des Pf. ein Bein: Reitsitz. Fig. 94.

b. Quersitz auf einem Schenkel: beide Beine an einer Seite des Pf., der Sitz findet auf dem r. oder dem l. Schenkel Statt. Bei einer Abart dieses Sitzes liegt ein Bein gestreckt auf dem Pf., das andere hängt an dessen Seite nieder.

c. Schräg(seit)sitz: beide Beine an derselben Seite des Pf., man sitzt auf beiden Oberschenkeln, Fig. 95.

Fig. 95.

d. Seitsitz auf beiden Schenkeln: beiden befinden sich an derselben Seite des Pf. Bei einer besondern Abart befindet sich ein Bein auf dem K., das andere auf dem S., die HP. ist zwischen den Beinen.

e. Seitsitz auf einem (dem r. od. dem l.) Schenkel: auf jed. Seite d. Pf. ein Bein.

Bei allen diesen Sitzarten sind die Gelenke der Beine nicht völlig gestreckt; streckt man sie und macht das Kreuz hohl, so erfolgt Schluß.

f. Quersitz bei geschlossenen Beinen kann gemacht werden:

1. bei gebeugten Beinen am Ende des Pf. auf dem H. od. dem K.;

macht man ihn in der Mitte des Pf., so werden die Füße auf das Pf. gestellt: Hocksitz.

2. bei gestreckten Beinen als Strecksitz auf dem ganzen Pf. In beiden Fällen sitzt man mehr auf dem Gesäß, als den Schenkeln.

3. bei gehobenen und gegrätschten Beinen als Schwebesitz. Fig. 96.

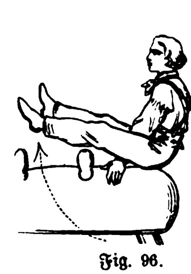


Fig. 96.



Fig. 97.

g. Quersitz bei gekreuzten Beinen (Schneidersitz), Fig. 97.

Obgleich das Vorstehende mehr eine theoretische als praktische Bedeutung hat, werden ihm dennoch schon einige turnschickige Übungen (am pauschenfreien Pf.) zu entnehmen sein. Ich rechne dahin:

a. Rumpfbeugen vorw. und rückw. im Strecksitz,

b. Rumpfbeugen vorw. (und rückw.) im Reitsitz; die Hände greifen an einer Seite des Pf. nach dem Boden hinunter, indem sie auf den Boden gestemmt werden, gleitet man vom Pf. zum Stande herunter.

c. Sitzwechsel durch ½ Dr. um die L. auf dem Gesäß aus dem Seitsitz an der einen zum Seitsitz an der anderen Seite des Pf.

d. Sitzwechsel durch ¼ Dr. um die L. mittels Sitzhüpfen aus dem Schrägsitz, Gesicht nach dem hinteren Ende des Pf., zum Schrägsitz, Gesicht nach dem vorderen Ende des Pf.

e. Sitzwechsel durch ½ Dr. um die L. aus dem Seitsitz auf dem r. Schenkel zum Seitsitz auf dem l. Schenkel, die Beine bleiben, wo sie sind.

f. Rück- und Vorspreizen aus dem Seitsitz auf beiden Beinen zum Seitsitz auf einem Schenkel und umgekehrt; zuletzt schließt ein Absitzen vorw. ohne Armgebrauch die Übung.

g. Sitzhüpfen von Ort vorw. und rückw. (= Reiteln), auch über die Pauschen weg und vom Pf. herab zum Stand.

h. Sitzhüpfen seitw. im Seitsitz auf beiden Beinen oder auf einem Bein, letzteres auch mit halben Drehungen um die L.

i. Sitzwechsel aus dem Schrägsitz durch Überspreizen des inneren Beines mit dem äußeren bei $^5/_8$ Dr. um die L.

k. Schere im Reitsitz: die Beine werden nach vorn emporgeschwungen, mit Beugen gekreuzt; befindet sich das r. Bein oben, so gelangt man mit $^1/_2$ Dr. l. um die L. abermals zum Reitsitz, das Gesicht nach der entgegengesetzten Richtung gewendet.

Daran schließen sich

B. Sprünge (ohne allen Armgebrauch, mit Aufsprung eines Fußes oder beider (gleichen) Füße) in die verschiedenen Arten des Sitzes, besonders

a. Seitensprünge zum Seitsitz

1. an der l. Seite des Pf. auf dem S., H., K. mit $^1/_2$ Dr. um die L.: Drehsprung zum Seitsitz.

2. an der r. Seite des Pf. auf den S. = Freisprung auf das Pf. zum Sitz im Sattel.

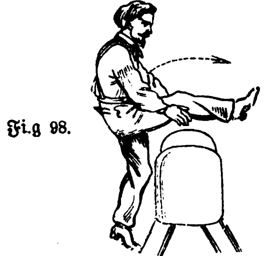


Fig 98.

3. mit Quergrätschen = halber Diebsprung ohne Dr., Fig. 98, oder mit $^1/_4$, $^1/_2$ Dr. um die L.

b. Hintersprünge zum

1. Sitz, auf jeder Seite des Pf. ein Bein, ohne Dr., oder mit $^1/_4$, $^1/_2$ Dr. um die L. Bei dieser freien Grätsche trennen sich die Beine sofort nach dem Aufsprung.

2. Sitz, beide Beine an derselben Seite des Pf., ohne Dr., oder mit $^1/_4$, $^1/_2$ Dr. um die L. Bei diesem Freisprunge zum Schrägsitze bleiben die Beine fast geschlossen.

3. Sitz, wie bei 2, die Beine schwingen getrennt an verschiedenen Seiten des Pf. auf, mit oder schon vor dem Sitzen spreizt das eine über das Pf. weg zum anderen (= Spreize zum Sitz).

4. Strecksitz und Liegen: aus 1 und 2 schwingen die Beine in ihrer Bewegungsrichtung weiter bis oben auf das Pf.

C. Erheben aus dem Sitze zum Knieen und Stehen auf dem Pf. in mancherlei freigegebener Weise der Ausführung ohne alle Beihilfe der Arme.

D. Sprung zum Stand auf dem Pferd, als Seiten- und Hintersprung: so Aufsprung wie Niedersprung können auf einem Fuß oder beiden Füßen geschehen. Es ist schwer, sich dabei um die L. zu drehen.

E. Sprünge auf dem Pferd, z. B. von Pausche zu Pausche, mit Schlußstande vorw. und rückw., mit Grätschstande seitwärts oder über die Pauschen weg, stellen den Mut und die Schwebekunst der Anfänger auf die Probe.

F. Der Stand auf dem Pferde findet entweder als Seitstand oder als Querstand, auf beiden Beinen oder einem, bei gestreckten oder gebeugten, geschlossenen oder getrennten Beinen statt (Streck-, Hock-, Schluß-, Grätsch-Stand). Aus allen Arten des Standes springt man nieder:

1. Zum Stande neben dem Pf. vorw., rückw., seitw.

2. Zum Knieen auf dem Pf. in die eine oder andere Art des Knieens (siehe unten).

3. Zum Sitz in die eine oder andere Art des Sitzes. Hierbei legen sich die Schenkel stets möglichst zeitig an die Flanken des Pf., und die Hände sind bereit, den Stoß, welchen der sich setzende Körper erfahren könnte, zu mäßigen; doch ist es im allgemeinen besser, sich rückneigend, ohne die Hände zu gebrauchen, zum Sitze fallen zu lassen.

Im Niedersinken sind 0, 1/4, 1/2 Drehung um die L. auszuführen, die Dr. um die Br. überlassen wir den Liebhabern.

2. Stütz, Schwebestütz, Schere, Wage.

A. Der Stütz ist

a. Seitstütz vorl. oder rücklings: es befindet sich die

1. r. Hand auf der HP., die linke auf der VP.,

2. r. Hand auf dem Kreuz, die l. auf die HP.,

3. r. Hand auf der VP., die l. auf dem Hals; oder

4. beide Hände stützen (innen, außen u. s. w.) neben den Pauschen; oder die

5. r. Hand auf der HP., die linke auf dem Hals,

6. l. Hand auf der VP., die r. auf dem Kreuz; oder

7. beide Hände auf einer Pausche.

— Sobald eine Hand auf einer Pausche stützt, ist ihr der Speichgriff der natürlichste, doch können auch die anderen durch Armdrehen möglichen Griffe, als Ristgriff, Kammgriff und besonders Ellengriff zur Anwendung kommen; für den Griff auf den bloßen Rücken des Pf. eignet sich die Ristdrehhalte der Arme am besten, weniger Speichdrehhalte, noch weniger Kammdrehhalte und Ellendrehhalte. — Zuweilen kann das Stützen auch auf gekreuzten Armen geschehen. —

b. Quersitz: Am Ende des Pf., beide Hände stützen auf dem Kreuze mit Speich-, Rist- oder Kammgriff; Ellengriff ist fast gar nicht zu gebrauchen.

Befinden sich beim Stütze der Arme die Beine nahe über dem Pf., ohne es wie beim Stütze noch zu berühren, so geht dieser in den Schwebestütz über. Alle Schwebestützarten, in welche man sich aus dem Stütz oder Sitz hebt, erfordern einige, oft eine große Kraftanstrengung, sind deshalb ebenso viele Übungen für sich; einen größeren turnerischen Wert haben sie indes als Durchgangshaltungen bei Zusammensetzung anderer, mit Schwung auszuführender Übungen. Denn soll bei irgend einer Bewegung die anfängliche Richtung mit einer nahezu entgegengesetzten vertauscht werden, so ist das nur möglich, wenn man in der Bewegung selbst einen Halt eintreten läßt; der Springer muß folglich über dem Pf. jedesmal eine kurze Zeit im Schwebestütze verweilen, so oft er die Richtung seines Sprunges ändern will.

B. Der Schwebestütz ist

a. Seitschwebestütz.

1. Auf jeder Pausche stützt eine Hand, die r. auf der HP.

a. Schwebestütz zum Rad, Fig. 99: das r. Bein überspreizt



Fig. 99.



Fig. 100.

das Kreuz bei stützfesten Armen; gewöhnlich hält der Schwebestütz zum Rade die Mitte zwischen Quer- und Seitschwebestütz.

b. Schwebestütz zur Hocke mit einem Bein, Fig. 100: das rechte Bein überhockt den Sattel zwischen den stützfesten Armen hin.

c. Schwebestütz zum Uhrwerk, Fig. 101: das r. Bein überspreizt das K., das linke hockt über den S.

d. Schwebestütz zur Finte, Fig. 102: beide Beine schwingen über das Kreuz.



Fig. 101.



Fig. 102.

e. Schwebestütz zur Hocke, Fig. 103 und 104: beide Beine hocken über den Sattel weg und strecken sich nach vorn.



Fig. 103

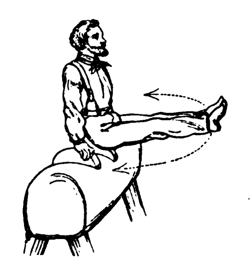


Fig. 104.

f. Schwebestütz zur Grätsche (= Grätschschwebestütz), Fig. 105.



Fig. 105.

Jede dieser Schwebestützarten kann mehr oder weniger hoch und bei völlig im Knie gestreckten oder gebeugten Beinen gemacht werden.

2. Eine Hand auf einer P., die andere stützt neben dieser; *a* bis *f* wie bei 1.

3. Beide Hände stützen auf einer P.: *a* bis *f* wie bei 1.

4. Nur eine Hand stützt: *a, c, f.*

b. Querschwebestütz.

1. Beide Hände (kammgriffs oder ristgriffs) auf einer P.
   a. beide Beine hinter den Händen.
   b. beide Beine vor den Händen. Ungewöhnlicher ist's,
   c. ein Bein oder beide Beine in einer Vorhebhalte zwischen den Händen zu tragen.

2. beide Hände vor oder hinter einer Pausche: *a*, Fig. 106 und 107, *b*, *c* wie bei 1.

3. Eine Hand vor der anderen, etwa die r. auf der HP., die

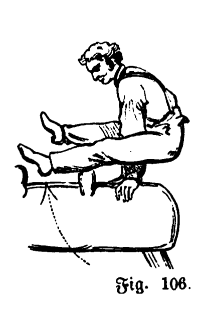
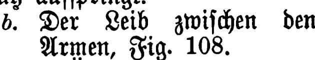


Fig. 106.



Fig. 107.

l. auf dem K.; oder die r. auf der VP., die l. auf dem K.; oder die r. auf der VP., die l. auf der HP.
   a. beide Beine hinter den Händen. Gelangt man von hinten her in diesen Schwebestütz, so heißt er Schwebestütz zur Spille. Bei der Ausführung macht es großen Unterschied, ob man ohne Drehung oder mit einer halben Dr. um die L. zum Schwebestütz aufspringt.



   b. Der Leib zwischen den Armen, Fig. 108.

Fig. 108.

Als Übungen, welche im Schwebestütze vorzunehmen sind, bezeichne ich

a. das Drehen um die Längenaxe: Man geht aus irgend einer Seitschwebestützart, indem bald die rechte Hand zur linken oder um die linke herum greift, bald die linke sich von der rechten entfernt und hinter ihr niedergestellt wird, ohne daß die gehobenen Beine sinken, in eine Querschwebestützart und aus dieser

in eine Seitschwebestützart über. Eine solche Drehung im Grätschschwebestütz, beide Hände auf einer P. ist z. B. unter dem Namen „Bratenwender" üblich.

b. Den Wechselstütz: abwechselnd wird die rechte und die linke Hand gelüftet, wo möglich der Arm für kurze Zeit nach der Seite oder nach oben ausgestreckt (= Stützeln an Ort).

c. das Stützhüpfen an Ort;

d. das Stützeln und Stützhüpfen von Ort;

1. im Seitschwebestütze seitw. r. u. l.,

2. im Querschwebestütze vorw. und rückw.,

dieses mag zugleich mit ¼ und bei einigen Arten des Schwebestützes mit ½ Dr. um die L. verbunden werden. Macht man z. B. den Schwebestütz zur Hocke bei Griffe der r. Hand auf dem K., der l. auf der HP., so wird man mit einer halben Linksdrehung, deren Axe im l. Arme liegt, zum selbigen Schwebestütz über den Sattel, r. Hand auf der VP. gelangen können und von da mit ½ Dr. r. um den r. Arm herum zum entsprechenden Schwebestütz über dem Halse des Pf.

e. den Wechselschwebestütz: Man zieht z. B. aus dem Schwebestütze zum Uhrwerke beide Beine zurück, das linke über den Sattel, das rechte über das Kreuz, und schiebt sie, ohne mit ihnen das Pf. zu berühren, wieder hinüber, das r. über den Sattel, das linke über den Hals. Oder, man zieht die Beine aus dem Grätschschwebestütze zurück und schiebt sie, ohne die Bewegung zu unterbrechen, und ohne das Pf. zu berühren, zum Hockschwebestütze nach vorn.

Nur kräftige und geschickte Turner, die dieser schon für sich anstrengenden Übungen Herr geworden sind, bringen es dann wohl auch zuwege, bei vielen der in den Übersichten angedeuteten Geschwünge ohne Unterbrechung des Schwunges Stützeln und Stützhüpfen einzuschalten, sowohl mit als gegen den Schwung.

Leichter ist die Einschaltung von Zwischenschwüngen, wie überhaupt

f. das Schwingen vor-, rück- oder seitwärts: in den meisten, sowohl den Seit- als den Querschwebestützarten kann man nach beiden Richtungen schwingen, wenn auch häufig der Umfang des Schwingens nur unbedeutend ist. Nur in der Querschwebestützart b, 1, *a* kann man rückwärts zum Handstehen aufschwingen und Übungen wie Knie- und Fersenheben vornehmen, Fig. 109 u. 110. Daran schließt sich

g. das Heben rückwärts:

1. aus dem Seitstütz ebenfalls bis zum Handstehen hinauf, und zwar

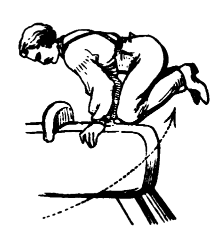


Fig. 109.



Fig. 110.

a. bei nachgebenden Armen, die Beine im Kniegelenke gebeugt oder gestreckt, das Kreuz gewölbt oder gestreckt, 4 Übungen,



Fig. 111.



Fig. 112.

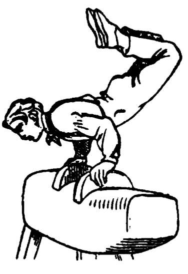


Fig. 113.

Fig. 111, 112, 113 und 114. Das Verharren in der wagerechten Lage (Fig. 114) bei ganz gestr. Körper wird

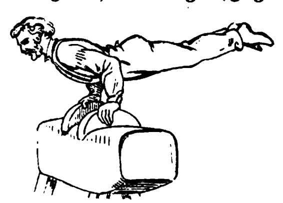


Fig. 114.

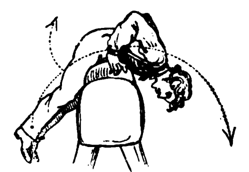


Fig. 115.

freie Stützwage genannt. Auch mit Aufsprung und

Rückschwung kann man in diese Wage gelangen, leicht ist das nicht; ebenso durch kräftiges Hurten aus dem Liegen auf dem Bauch, siehe Fig. 115 und denke dabei den rechts hindeutenden Pfeil weg!

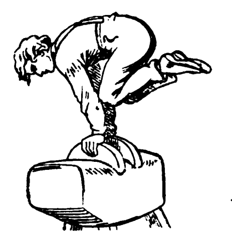


Fig. 116.



Fig. 117.

b. bei gestreckt bleibenden Armen, die Beine geb. oder gestr., das Kreuz gewölbt Fig. 116 und 117. Der Übergang durch solches Heben zum Handstehen gehört zu den schwierigsten Leistungen.

2. Aus dem Quersitz *a* und *b* wie bei 1, doch hindert die Schmalheit der Unterstützungsfläche an freier Entfaltung der Kraft. — Aus dem Heben (Schwingen oder Aufsprung) kann

h. das Kopfstehen

a. als Querstand, Fig. 118 (u. a. auch auf einer P.) und

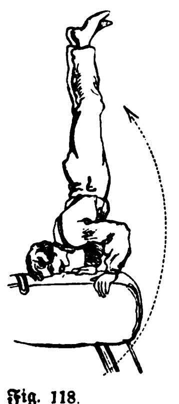


Fig. 118.

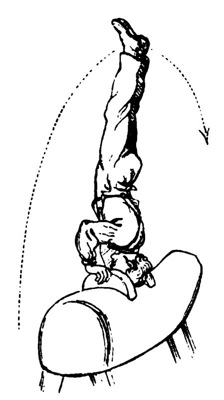


Fig. 119.

b. als Seitstand, Fig. 119 (auf dem breiten Rücken des Pf.

oder einer P.) mit mannigfaltiger Stellung der beiden Hände oder nur einer freiunterstützenden Hand (auch des Unterarmes) gemacht werden. Man geht durch ¼ Dr. um die L. aus dem Seit- in den Querstand über und umgekehrt. Schließlich folgt ein Überschlag vorwärts, oder der Leib sinkt rückwärts wieder hinab, die Hände stoßen ab, und der Turner fällt ohne und mit Dr. um die L. zum Sitz auf dem Pferd oder zum Stande neben dem Pferde nieder.

i. Das Schulterstehen (beide Hände an einer oder an zwei Pauschen) ist als Querstand ausführbar. Der Hinter- (auch Seiten-) sprung zum Schulterstehen mit daran gehängtem Überschlag (Vergl. Fig. 91) ist als Bärensprung bekannt. Man kann nach einer ¾ Dr. um die Br. einhalten und eine Bärensprungwage an einer Pausche oder am Halsende des Pf. ausführen, Fig. 120, zuletzt sich mit rückgängiger Bewegung wieder zum Sitz oder zum Stand auf das Pferd erheben oder schräg rückwärts vor ihm niederspringen.

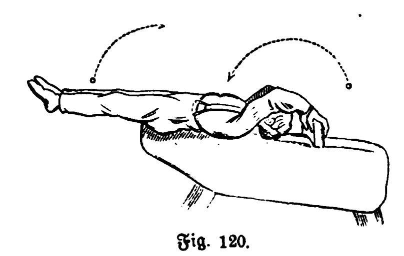


Fig. 120.

C. Die Schere, ein Schwung aus dem Sitz oder dem Schwebestütze meistens mit Kreuzen der Beine

A. zum Sitz oder zum Schwebestütz an Ort oder von Ort, d. h. vom Sattel zum Hals oder Kreuz, vom Halse zum Sattel oder K.;

B. zum Stand auf dem Pf., wobei die verschiedenen Arten des Standes zu verwenden sind;

C. zum Stande hinter oder neben dem Pf. — beginnt

a. im Seitschluß oder im Seitschwebestütz. Das vorgestreckte r. Bein befindet sich außen neben dem r. Arm, wenn die Hände die Pauschen ergriffen haben; man schwingt quergrätschend seitwärts, das linke Bein kreuzt

1. unter dem r. hin, Dr. r. um die L.

2. über dem r. hin, Dr. l. um die L. — oder das r. Bein ist zwischen den stützenden Armen übers Pf. gestreckt; der Aufschwung zur wagerechten Lage, in welcher das Kreuzen geschieht, geht entweder nach der rechten oder nach der l. Seite des Leibes hinauf, das l. Bein kreuzt



Fig 121.

1. unter dem r. hin, beim Aufschwunge rechtshin mit 0 bis ½ Dr. rechts um die L., Fig. 121, beim Aufschwunge linkshin Drehung links,

2. über dem r. hin, beim Aufschwunge rechtshin ½ Dr. l. um die L., beim Aufschwunge linkshin 0 bis ½ Dr. r. u. die L. — Ferner ist die Schere aus dem Vorschwingen zur Schraube zu erwähnen. — Verbindungen von Scheren mit anderen Übungen, besonders des Aufsitzens, erwähne ich unten. —

b. im Querschluß (Quersitz) oder im Querschwebestütz.

1. Die Hände stützen vor dem Leib, am bequemsten beide auf derselben P. = Schere beim Rückschwingen, Fig. 122. — Mache diese Schere u. a. auch mit Kopfstehen! —

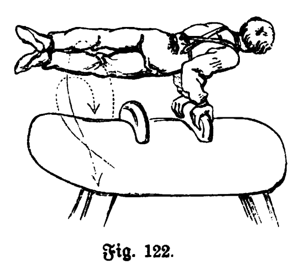


Fig. 122.



Fig. 123.

2. Die Hände stützen hinter dem Leib, Vgl. Fig 123! = Schere beim Vorschwingen.

3. Nur eine Hand stützt, der Aufschw. der Beine geht rückw. oder geht vorwärts hinauf.

D. Man ruht in der Wage

a. auf beiden Ellenbogen bei Stütze der Hände.

1. auf beiden P. oder auf einer P. und dem K. oder H. (= Seitstützwage).

2. Auf einer P. kammgriffs, oder auf dem H., Fig. 124, oder auf dem K. des Pf. (= Querstützwage).

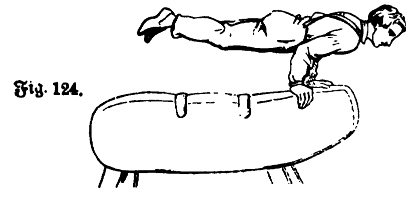


Fig. 124.

Man gelangt in die Wage, sowohl die Seit- als Querwage im Stütz, durch Aufsprung sowohl neben als hinter dem Pf. (4 Übungen). Anfangs wird das Kreuz des Springers in dem Augenblick, in welchem die Ellenbogen vor dem Hüftkamme den Leib berühren, gewölbt sein, die Wage gleich ganz gestreckt herzustellen, wird weniger glücken. Leichter als aus dem Aufsprunge wird die Wage aus dem Sitz, Stütz oder Schwebestütze durch Heben, am leichtesten aus dem Knieen.

Aus der Wage geht man, sich zurückschnellend zum Stande neben dem Pf., durch Überschlag zum Stande neben oder Sitz auf dem Pf., durch Senkung der Beine in den Sitz, ins Knieen u. s. w. über. Z. B.

springe mit Längensprung zum Schwebestütz auf der BP.,

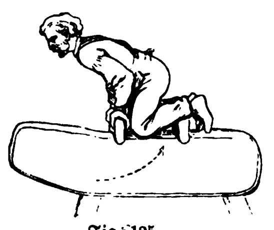


Fig. 125.

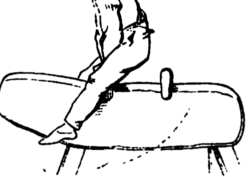


Fig. 126.



Fig. 125, kniee auf dem Sattel nieder, Fig. 126, strecke den Leib

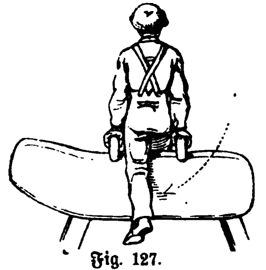


Fig. 127.

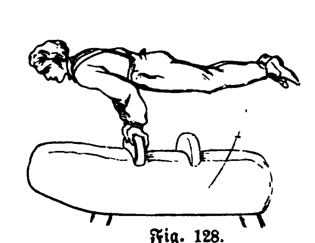


Fig. 128.

ur Querwage, Fig. 127, falle mit 1/4 Dr. um die L. zum Seit-

sitz auf einem Bein in den Sattel, Fig. 128, hocke zurück, mache Seitwage und spr. mit ¼ Dr. um die L. neben das Pf. herab. — Oder springe hinter dem Pf. auf zur Wage auf die HP. mit flüchtigem Anstirnen an die VP. (beachte, daß du das Anstirnen nicht mit der Nase machest!), senke die Beine über die HP. weg vorw. zum Reitsitz im S., erhebe dich zum Kopfstehen auf dem H., senke die Beine wieder zur Wage und weiter mit ¼ Dr. um die L. zum Seitsitz auf beiden Beinen (im S. oder) über die VP. weg auf den H.

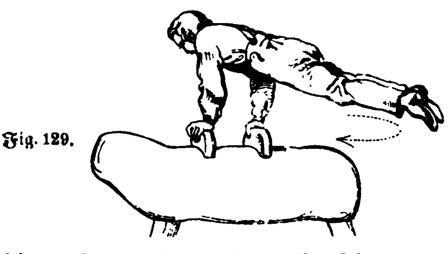


Fig. 129.

b. auf einem Ellenbogen, die Hand stützt auf oder neben einer Pausche, die andere Hand, welche zur Unterstützung des Gleichgewichts u. s. w. dient, hat an der anderen P., Fig. 129, oder sonst am Pf. Griff, kann auch ohne Griff vorgestreckt werden (= freie Wage auf einem

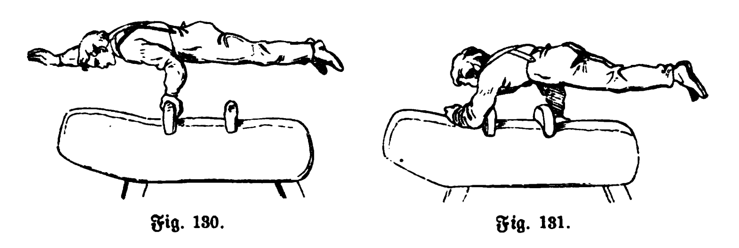


Fig. 130. Fig. 131.

Arm), Fig. 130; auch mag man, statt bloß mit der Hand das Pf. zu berühren, den ganzen Unterarm aufstemmen, Fig. 131. Auch bei dieser Wage wird Seitwage, Querwage (und Schrägwage) unterschieden, und man gelangt auf dieselbe Art wie zuvor in die Wage. Da das Gleichgewicht auf dem stützenden Arm in derselben nicht schwer zu behaupten ist, so lassen sich mit ihr mancherlei Bewegungen verknüpfen, z. B. Grätschen, Spreizen, Senken und Heben der Beine, Beugen der Kniee, ferner Stützhüpfen (Stützeln) an und von Ort, besonders

a. Wechsel der Wage von einem Arm auf den anderen: macht man die Wage auf dem r. Arm, so befreit man diesen durch einen mäßigen Rückschwung der Beine von seiner Last, schiebt diese linkshin und überträgt sie auf den linken Arm. Auch

dieser Wechsel ist mit Stützeln von Ort, seitw. in der Seitwage, vorw. und rückw. in der Querwage auszuführen.

b. Das Drehen um die T., bei welchem die Drehungsaxe durch den belasteten Arm geht. Wenn die Hand desselben auf ihrer Unterstützungsfläche nur ein wenig mitdreht, ohne eigentlich umzugreifen, so kann man durch einen vollen Kreis drehen. Dabei wird der freiere Arm rund um jene Hand herum stützeln und zwar entweder vorgreifend oder, was das schwierigere ist, zurückgreifend. Die Drehung läßt sich in derselben Richtung fortsetzen, wenn die Hand nachgebend ihre Stellung ändert. Wird an ein solches Drehen (geringeren Maßes) ein Schwung auf oder über das Pf. geknüpft, so nennt man die Übung

c. Drehling. Zwei Gruppen solcher Übungen werden auseinander zu halten sein.

Erste Gruppe: Aufsprung an der Seite des Pf. durch Überspreizen des K. mit dem r. Beine zum Querschwebestütz. Aus diesem wird durch Vorneigen des Rumpfes und Heben der Beine die Querwage auf dem r. Arme hergestellt. Übergang in die Seitwage durch 1/4 Dr. um die T. Dann Schraubenaufsitzen auf das K. des Pf. oder Schwung über das K. weg zum Sitz oder zum Stand an der r. Seite des Pf. mit 1/2, 1/4 Dr. l., ohne Dr. und mit 1/4, 1/2 Dr. r. um die L. — Beim Wolfsprunge r. ist die r. Hand rasch zu lüften.

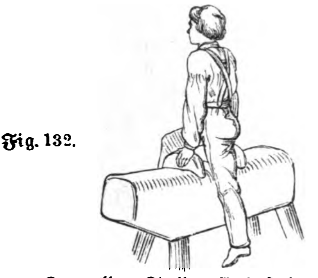
Zweite Gruppe: Aufsprung wie vorher in die Seitwage auf dem l. Arm. Dann Dr. um die T. l. und um die L. rechts zum Schwung über Sattel und Kreuz des Pf. In Bezug auf die Art des Schwunges hat man die größte Auswahl; fast alles, was aus dem freien Stütze gemacht werden kann, kann auch nach der eben bezeichneten Vorbereitung geleistet werden, z. B. Spreizaufsitzen, Flanken, Wolfsprünge, Hocken, Grätschen, Überschläge; allein es ist überflüssig, Namen zu wiederholen, welche den betreffenden Übersichten ohne Weiteres entnommen werden können.

---

3. Spreizauf- und Spreizabsitzen.

A. Aus dem Stütze vorlings führt die Bewegung des Aufsitzens, bei welcher ein Bein gestreckt durch Beugen des Hüftgelenks gehoben wird, während das andere seine annähernd senkrechte Haltung bewahrt,

a. mit Vorwärtsspreizen des r. Beines im Bogen von außen nach innen.


Fig. 132.

1. ohne Dr. um die L. zum Seitsitz auf dem r. Schenkel, Vgl. Fig. 132!
2. mit ¼ Dr. l. um die L. zum Reitsitz,
3. mit ½ Dr. l. um die L. zum Seitsitz auf dem l. Schenkel,

b. mit Vorwärtsspreizen des r. Beines unter dem l. hin, im Bogen von innen nach außen, 1, 2 und 3 wie bei a, auf Kreuz, Sattel oder Hals (18 Übungen).

In allen Fällen sind folgende Handstelluugen möglich: Mit dem Aufsprung, der neben dem Pf. und der hinter dem Pf. gemacht werden kann, greifen die Hände,

a. die l. auf die VP., die r. auf die HP.,
b. die l. auf den H., die r. auf die VP.,
c. die l. auf die HP., die r. auf das K.,
d. beide auf den H.,
e. beide auf die VP. oder die HP.,
f. beide auf den S. u. s. w. (18×6 Seiten- und 18×6 Hintersprünge). Bei den Hintersprüngen geht jedem Spreizaufsitzen eine davon unabhängige ¼ Dr. (l.) um die L. voraus. Siehe unten Übersicht 11! —

c. mit Rückwärtsspreizen des linken Beines von außen nach innen (schraubend)

1. mit ½ Dr. l. um die L., zum Seitsitz auf dem r. Bein,
2. mit ¾ Dr. l. um die L., zum Quersitz,
3. mit 1 Dr. l. um die L., zum Seitsitz auf dem l. Bein,

auf dem K., S., H.,
bei anfänglichem Griffe der Hände

a. auf beide P.,
b. der r. Hand auf das K., der l. Hand auf die HP.,
c. beider Hände auf die VP.,
d. beider Hände auf den S. u. s. w. (9×4 Seitensprünge).

Macht man das Schraubenaufsitzen als Hintersprung, so sind die Maße der Drehungen um die L. andere. Schwingt man linksdrehend zum Seitstütz an die r. Seite des Pf., so führt eine ¾ Dr. l. zum Seitsitz auf dem r. Bein, ⁵⁄₄ Dr. l. zum Seitsitz auf dem l. Bein, die ganze Drehung zum Quersitz auf beiden Schenkeln, das Gesicht nach dem vordern Ende des Pf. (9×4 Hintersprünge).

B. Aus dem Stütze rücklings geht das Spreizaufsitzen

a. mit Rückwärtsspreizen des l. Beines von außen nach innen, vgl. Fig. 133!

1., 2., 3. wie bei A a.

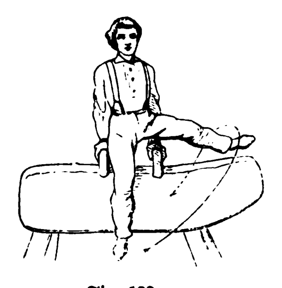


Fig. 133.



Fig. 134.

b. mit Rückwärtsspreizen des r. Beines unter dem linken hin von innen nach außen, Fig. 134.

1., 2., 3. wie bei A b.

c. mit Vorwärtsspreizen des r. Beines über dem linken hin von außen nach innen (schraubend), Fig. 135.

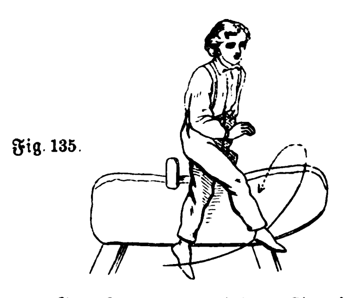


Fig. 135.

1., 2., 3. wie bei A c.

Die Hände können auf beiden Pauschen oder die r. auf der VP. stehen, wenn die l. auf dem H. stützt. Der Sitz findet statt auf dem H., S., K. Nur möchte es nicht gelingen, bei der zweiten angegebenen Stellung der Hände mit einer der Übungen a auf das Kreuz zu kommen.

C. Zu einem jeden Spreizaufsitzen läßt sich eine verwandte Übung des Absitzens machen, indem man das Bein, welches im Bogen gespreizt hat, denselben Bogen in rückgängiger Bewegung beschreiben läßt. Es giebt zwei Arten, das Absitzen dem Aufsitzen anzuschließen; bei der einen läßt man die Hände, so viel wie möglich, im Stütze fest und springt an der l. Seite des Pf., an welcher man aufsprang, auch wieder nieder; bei der anderen wechseln die Hände ihren Platz, und man springt an der rechten Seite des Pferdes nieder. Zu beobachten ist dann, daß man das Umstellen der Hände nicht in der Eile vergesse und so eine Übung ausführe, zu der man sich gar nicht entschlossen hatte.

Für sich genommen, wird man die Arten des Spreizabsitzens sämtlich in nachstehender Übersicht finden.

Man sitzt spreizend ab

a. aus dem Seitsitz auf dem S., H. oder K. auf dem linken Schenkel.

1. Das l. Bein spreizt links (nach außen) zurück.
2. Das l. Bein spreizt rechts (nach innen) zurück.
3. Das r. Bein spreizt rechts (nach außen) vor.
4. Das r. Bein spreizt links (nach innen unter dem linken hin) vor. (12 Übungen.)

Die Hände stützen entweder zu beiden Seiten des l. Beines, dann wird beim Absitzen eine gelüftet, oder sie stützen beim Spreizen nach innen auf der Außenseite und beim Spreizen nach außen auf der Innenseite des Beines.

b. aus dem Reitsitz auf dem S., H. oder K. Das l. Bein spreizt über das Pf. weg an das rechte, und man springt auf beiden beisammen nieder. Das Spreizen geschieht nach

1. vorn, die Hände stützen hinter dem Leib.
2. hinten, die Hände stützen vor dem Leib.

a. neben einander auf oder neben einer P.

b. hinter einander, sei es die r. vor der l., oder die l. vor der r. (2 Übungen).

Will man beim Absitzen des linken Beines auf die Drehungen um die L. Rücksicht nehmen, so sind diese ½, ¼, 0 Drehung links, ¼ und ½ Dr. rechts. Abgesehen von der Handstellung und den durch dieselbe bedingten Übungsveränderungen, erhält man somit (12+2). 5=70. Übungsformen.

Manchem dürfte eine Zusammenstellung, wie die vorstehende, müßig erscheinen; ich behaupte, sie ist nicht so unfruchtbar, wie sie aussieht. Von der Kunst, Turnübungen zu leiten, ist die Art, wie vorgeturnt wird, wenn auch nicht der wichtigste, doch ein immerhin bedeutsamer Teil. Wenn der Plan der Turnübung im großen und ganzen festgestellt ist, ist es des Vorturners Sache, das Einzelne zweckentsprechend so anzuordnen, daß dieser Plan nicht gestört, wohl aber erfüllt werde. Sein Blick braucht dabei nicht unverwandt auf das Ganze des Plans gerichtet zu sein; vielmehr hat er sich von Stunde zu Stunde eine besondere Aufgabe vorzuhalten. Denn die einzelne Fertigkeit, das einzelne Kunststück,

welches der Turnkunst überhaupt als Mittel gilt, ist für ihn, den Vorturner, Zweck. Diesen Zweck zu erreichen, verfährt er so:*)

Er zerlegt die Übung, die er lehren will, in ihre Teile, macht aus der einen Übung mehrere einfachere, bildet durch gleichmäßige Wiederholung jede an den Schülern bis zur Vollkommenheit aus, schreitet so, indem er eine nach der anderen gleichsam dem Gedächtnis ihrer Glieder einprägt, geradeswegs auf sein Ziel los. Dieses Verfahren bleibt selten erfolglos, wenn dem Lernenden die Ausdauer, dem Lehrenden die Laune nicht versagt. Allein, da hierzu die Möglichkeit vorliegt, ist es sehr schwer, das Verfahren überall mit der nötigen Strenge durchzuführen. Beschränke man es daher auf die Übungen, deren Ziel selbst dem Schüler klar vorliegt, deren Zerlegung und Vorbereitung sich von selbst giebt; verändern wir es dagegen, wo die Übungen selbst eine größere Mannigfaltigkeit von Thätigkeiten in sich verbergen. Jenes wäre z. B. vom Klettern an Stange oder Leiter zu sagen; man muß eben auch zu klettern versuchen, um klettern zu lernen; oder vom Bockspringen; man muß, wenn man dieses Springen leisten will, die zusammengehörigen Bewegungen, welche vereinigt die gewünschte Wirkung thun, bald zusammenfassen, weil die Schwierigkeit der Leistung gerade in der Vereinigung der Bewegungen liegt. Dieses gilt dagegen recht eigentlich von einer großen Zahl künstlicherer Stücke am Pferd. Es ist gar nicht nötig, daß man, um hier ein Künstler zu werden, gewisse Stücke mache, andere aber nicht. Ein Spreizaufsitzen ist nicht schwer; freilich als Spreizaufsitzen muß eines gelernt sein, ich habe es deshalb in der „Schule“ vorausgestellt; aber es ist nun nötig, daß immer nur dieses eine (als kanonisch) unerbittlich wiederholt werde? Die vorangeschickte Schule des Pferdespringens zeichnet dem Vorturner die Hauptrichtung des Weges vor, den er einzuschlagen hat, aber, indem er sie verfolgt, kann er hier und dorthin ausweichen, verweilen, wo die Gelegenheit des Orts zur Ruhe einlädt, selbst eine Strecke weit zurückgehen, um von neuem später vorwärts zu eilen. Ich empfehle ihm zuvörderst, meinen Übersichten bald diese, bald jene Form, auch einige hinter einander zu entnehmen, bei Leibe nicht die ganze Schar auf einmal abzuturnen. Ich denke mir, daß ein eifriger Vorturner durch den Anblick der Übersicht für seine Stunde kurz zuvor sich rüsten und einiges, das ihm, so lang er dem Geleise seiner Gewohnheit nachging, sonst vielleicht nicht in den Sinn ge-

*) Vergl. Lions Vortrag über Methodik des Turnunterrichts im „Turner“ Jahrgang VI, 1851, S. 98 ff. oder in Hirths gesamtem Turnwesen.

kommen ist, merken wolle. Das ganze zu behalten, wäre eine große Quälerei, und brächte kleinen Nutzen, dieses verursacht wenig Mühe und gereicht zu sicherem Gewinn.

Sodann empfehle ich weiter, aus jeder Übersicht zuweilen doch auch eine Anzahl verwandter Übungen auszusuchen, zu ordnen und der Riege so vorzuführen, daß diese eine ganze Turnzeit mit ihrer Darstellung sich beschäftigt. Es hat auch das nichts gegen sich, daß man einmal eine halbe Stunde lang nur Übungen des Spreizaufsitzens ohne und mit Drehung an dem Sattel, Hals und Kreuz des Pferdes macht.

Endlich ist es wieder einmal angemessen, eine Zeit lang in vielfältiger Verbindung mit anderen lediglich eine und dieselbe Übung zu wiederholen, z. B. eine bestimmte Art des Spreizaufsitzens zuerst mit Anlauf, dann aus dem Stand, aus dem Stütz, als halbes Rad, als Schraube, mit vorausgehendem Knieen oder Hockstand auf dem Pferde, mit Halbkreisen und Kreisen über dem Pferde u. s. w.

Es ist nicht möglich, die Kunst des Vorturnens in eine einzige Formel zu bringen. Da eine jede Übung verschiedene Merkmale hat und mit anderen gemein hat, so kann sie auch auf verschiedene Art mit letzteren zusammengestellt und, je nachdem man den einen oder dem anderen Merkmale größeres Gewicht beilegt, von vorn herein bald so bald so vergesellschaftet werden. Dazu kommt die Mannigfaltigkeit der Bedürfnisse, der Anlagen, der Wünsche und Absichten, welche die Vorturnenden und die Nachturnenden erfüllen und treiben, um den Wert einer bestimmten, beschränkten Zahl von Festsetzungen und Regeln für Auswahl und Ordnung der Übungsformen auf ein sehr Geringes herabzudrücken. Mag Pedanterie zuweilen ihr Gutes haben, aber höher stehen uns selbstständige Bewegung der Gedanken und der lebendige Ausdruck der künstlerischen Freiheit.

Die Verbindungen von Spreizauf- und Spreizabsitzen unter sich und mit anderen Übungen zu Geschwüngen sind sehr zahlreich. Macht jemand irgend ein Spreizaufsitzen, stellt, wenn er sitzt, geschwind die Hände um, giebt sich einen neuen Schwung und vollführt eine neue Übung, oder gelangt jemand auf eine beliebige Art aufs Pferd und schwingt sich sofort spreizend wieder zu Boden, so gewährt seine Übung immer den Anblick eines Ganzen, so wenig auch ihre beiden Hälften in einem notwendigen Zusammenhange stehen. Solche Übung verdient nicht eigentlich den Namen eines

Geschwünges, bei einem weniger geschickten Turner fallen die Teile alsbald auseinander.

Auch diejenigen Verbindungen von Spreizauf- und Spreizabsitzen, bei denen die beiden dazu erforderlichen Spreizbewegungen nicht nach derselben Seite gehen, sind nicht eigentlich Geschwünge. Ich führe daher nur ein Beispiel an: Aus dem fr. Stütze vorl. spreizt das r. Bein unter der gelüfteten r. Hand über die HP. (zum Querschwebestütz über dem Sattel), schwingt vor und, ohne Pferd oder Arm zu berühren, alsbald wieder zurück unter der abermals gelüfteten r. Hand weg. Man kann mit dieser Bewegung aber eine große Zahl von Geschwüngen einleiten, welche mit dem Rad eine große Ähnlichkeit haben; sie könnte Vorschwingen über die HP. heißen.

Geht die Spreizbewegung des Aufsitzens mit der des Absitzens nach derselben Seite, so fügt sich das Geschwünge von selbst. Es führt entweder, wenn das Bein, das die Bewegung anfing, sie im Kreise fortsetzt, auf die l. Seite des Pf. zurück oder, wenn es sich von dem anderen ablösen läßt, auf die r. Seite des Pf. hinüber.



Fig. 136.

1. Kreise: Aus dem Stütze vorl. oder aus dem Stütze rückl. auf beiden P. spreizt das r. Bein über beide P. unter den nacheinander gelüfteten Händen weg.

a. von außen nach innen mit 0, 1/4, 1/2, 3/4 Dr. l. um die L. (Fig. 136),

b. von innen nach außen, mit 0 bis 3/4 Dr. l. um die L.

c. von außen nach innen ohne Dr. und spreizt weiter aufs K.

d. von i. nach a., ohne Dr. und spreizt weiter auf den H.,

e. von a. nach i. mit 1/2 Dr. und spreizt weiter mit 3/4 Dr. l. aufs K.,

f. von i. nach a., mit 1/2 Dr. und spreizt weiter mit 3/4 Dr. r. aufs K.,

g. von außen nach innen ohne Dr., das l. Bein spreizt weiter auf den Hals.

Die Übungen a und b aus dem Stütz oder dem Stande vorlings lassen sich bequem mit wechselndem Gebrauche des r. und l. Beines fortsetzen. Es kreist z. B. in schneller Folge das r. Bein von außen nach innen, dann von innen nach außen und umgekehrt, oder das r. Bein von außen nach innen, dann das l. von außen nach innen, oder das r. Bein von innen nach außen, dann das linke von innen nach außen u. s. w.

Sämtliche Übungen, welche aus dem Stütze rückl. begonnen werden, lassen sich auch aus dem Seitschwebestütze bei Stütz auf beiden Pauschen, das rechte Bein über dem Kreuz, machen, doch ist das zum Teil gar nicht leicht. So kreist z. B. das linke Bein unter dem rechten, welches am Platze bleibt, über beide P. von i. nach a. ganz erträglich hin.

2. Das r. Bein spreizt mit (0, 1/4 oder) 1/2 Dr. l. um die L. über die HP. von a. nach i., oder über die VP. von i. nach a., dann spreizt das l. nach i. oder nach a. ab (6 Übungen. — Vgl. Fig. 137.)



Fig. 137.



Fig. 138.

3. Beim Rad aus dem Stütze vorl., Fig. 138, aus dem Stütze rückl., Fig. 139, und bei der Schraube, Fig. 140, kann man, wenn das r. Bein das Vorschwingen machte, mit dem linken, bei der Schraube auch mit dem rechten Beine spreizend

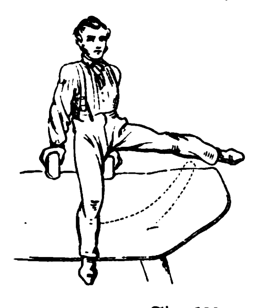


Fig. 139.

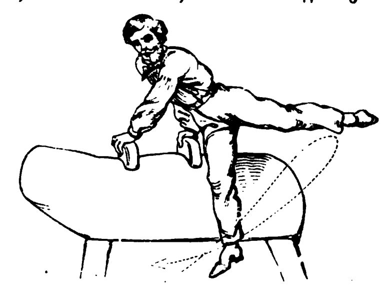


Fig. 140.

aufsitzen, wie man will; die Bewegung ist immer rund und unabgebrochen. Auch die unter 1 erwähnten Kreise schließen sich ihr gut an.

4. Spreizaufsitzen mit Schere:

a. das r. Bein spreizt aufs K., an das Niedersitzen im Reitsitze schließt sich unverzüglich die Schere im Reitsitz.

b. das r. Bein (bei Stütz vorl. oder rückl.) spreizt von a. oder von i. über eine P. (zum Querschwebestütz über dem Sattel), dann folgt Schere mit Aufschwung der Beine nach der Seite. Dies sind, wenn man die beiden Formen dieser Schere beachtet, 8 Übungen. Sie sollen (nach je einmaliger oder auch wiederholter Darstellung) mit einem Spreizabsitzen geschlossen werden.

5. Das r. Bein spreizt über die HP., mit 1/4 Dr. l. um die L. legt sich der Turner rücklings auf das Pf., das l. Bein bleibt an der l. Seite des Pf. oder schließt sich ans rechte u. s. w.

6. Kreise mit nachfolgenden Schwüngen über das Pf., z. B. 1 a und Wende über das K., 1 b und Kehre über den Hals.

Flanke, Wende, Kehre.

A. Bei den Sprüngen, welche durch den fr. Stütz vorl. mit Aufschwunge nach der Seite auf oder über das Pf. führen, kann der Leib mehr oder weniger gestreckt sein. Die Sprünge werden um so gelungener erachtet, je vollkommener die Streckung in dem Augenblicke war, wo der Leib gerade über dem Pf. sich befand. Die einzige Ausnahme macht hier die sogenannte Winkelwende, ein Sprung mit 1/4 Dr. l. um die L. bei gewölbter Haltung des Kreuzes, gebeugten Hüft-, gestreckten Knie-Gelenken, welcher mit Stand auf dem Pf., Quersitz auf

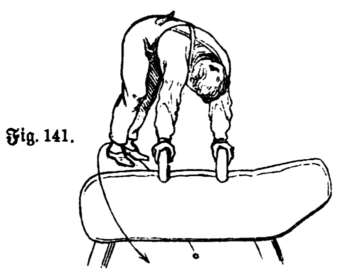
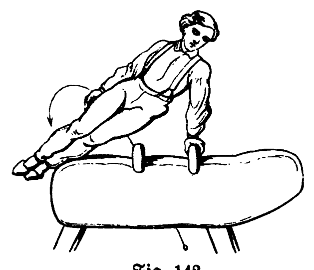


Fig. 141.



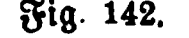


Fig. 142.

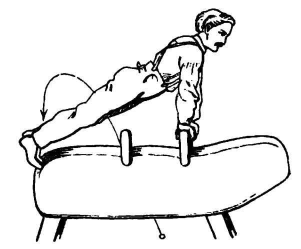


Fig. 143.

beiden oder einem (r. oder l.) Schenkel oder mit Stand neben

dem Pf. schließen kann, Fig. 141. Dieser Sprung wird eben nur durch vorschriftsmäßige Beugungen zur besonderen Übung. Gestreckten Leibes also springt man

a. zum Stand auf dem Pf.

1. ohne Dr. um die L., mit fast ¼ Dr. l. um die T. zum Liegestütze seitlings, Fig. 142. Haben die Hände anfangs auf beiden P. oder auf der VP. allein Stütz, so legt sich der rechte Arm an den Leib, die linke bleibt fest im Stütz: Flankenschwung oder kurzweg Flanke zum Liegestütz.

2. mit ¼ Dr. l. um die L., ¼ Dr. vorw. um die Br. zum Liegestütze vorlings, Fig. 143. Stützt die r. Hand anfangs auf der VP., die l. auf der HP., so greift im Sprung entweder die r. an die l. auf die HP., oder die l. an die r. auf die VP., oder beide Hände greifen in den Sattel: Wendeschwung oder Wende zum Liegestütz.

3. mit ½ Dr. l. um die L., ¼ Dr. r. um die B., zum Liegestütz seitl., Fig. 144. Die l. Hand hat auf dem Halse Stütz, die r. bleibt stützfest auf der VP.: Drehwendeschwung oder Drehwende zum Liegestütz.

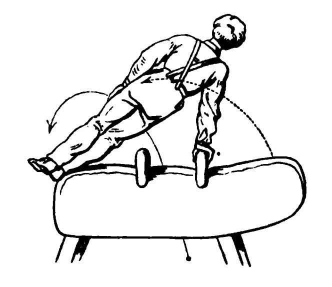


Fig. 144.

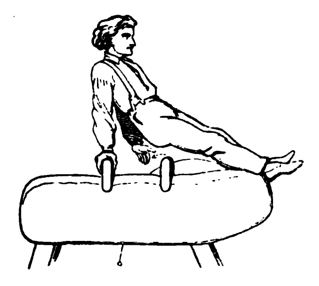


Fig. 145.

4. mit ¼ Dr. l. um die L. zum Liegestütze rückl., Fig. 145. Die l. Hand wird von der VP. gelüftet und greift später an die rechte auf die HP.: Kehrschwung oder Kehre zum Liegestütz.

5. mit ½ Dr. l. um die L. bei Aufschwunge der Beine nach der Halsseite hin, die l. Hand verläßt rasch die VP., und ergreift die HP., worauf die r. diese losläßt. Die Übung endet mit Liegestütze seitlings; Drehkehrschwung oder Drehkehre zum Liegestütz, Fig. 146.

Durch rasches Aufrichten zum Hock- und zum Streck-

stande werden die fünf vorstehenden Übungen zu ebenso viel neuen, welche gleichfalls geübt sein wollen.

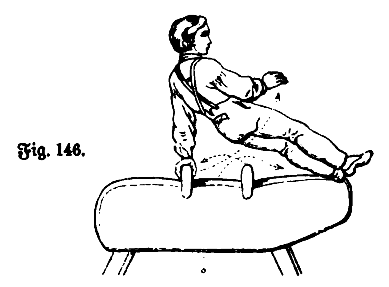


Fig. 146.

b. zum Sitz (oder zum Schwebestütz). Die Beine schwingen geschlossen wie zum Liegestütz auf, sinken aber, wenn die Höhe erreicht ist, wieder herab,

1. sich trennend:

a. Flankenaufsitzen. Stützen die Hände auf beiden P., so erfolgt der Sitz auf dem K. oder S.; er ist Seitsitz auf dem r. oder auf dem l. Schenkel, Fig. 147.

b. Wendaufsitzen. Stützt anfangs die r. Hand auf der VP., die l. auf dem Hals, so gelangt man zum Quersitz auf dem H., S. oder K., Fig. 148.

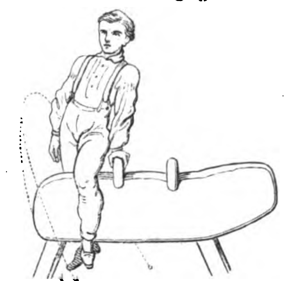


Fig. 147.

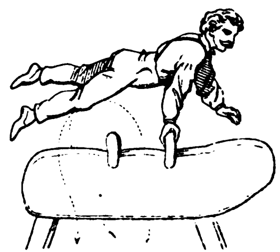


Fig. 148.

Übe auch Wendaufsitzen mit Stützen beider Hände auf der VP.,

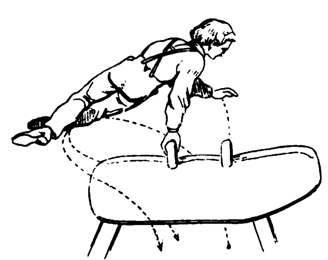


Fig. 149.



Fig. 150.

ristgriffs und kammgriffs, d. h. die Hände haben diesen Griff, wenn die Übung zu Ende geht.

c Drehwendaufsitzen zum Seitsitz auf dem r. Schenkel, die r. H. bleibt stützfest auf der HP., Fig. 149.

d. Kehraufsitzen: Fig. 150. Übe dasselbe auch mit Stützen beider Hände auf der HP., ristgriffs!

Fig. 151.

e. Drehkehraufsitzen zum Seitsitz auf dem r. B., Fig. 151.

2. bleibend geschlossen:

a. Flankenaufsitzen zum Seitsitz (Stütz r., Schwebestütz) an der r. Seite des Pf. auf dem K., S., H. bei anfänglicher Stellung der Hände auf beiden P. (oder der einen VP.). Schließt sich rasch die rückgängige Bewegung an, so erhält man das Vorschwingen zur Finte, Fig. 152 und 153.

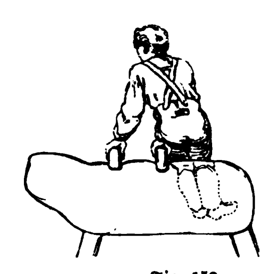


Fig. 152.



Fig. 153.

b. Wend- und Kehraufsitzen zum Quersitz auf einem Bein, sowohl an der linken als an der rechten Seite des Pferdes.

3. bleibend geschlossen mit weiterer Drehung um die L.

a. Flanke (nschwung) zur Wende: Aufschwung wie zur Flanke, über dem Pf. 1/4 Dr. l. um die L., Quersitz auf dem r. oder l. Bein.

b. Flanke zur Kehre: wie bei a, 1/4 Dr. r. um die L.

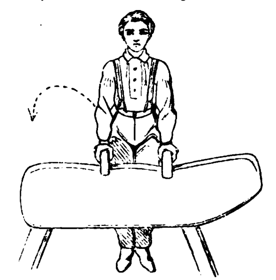
c. Drehwende. Aufschwung wie zur Wende, über dem Pf. 1/4 Dr. l. um die L. zum Seitsitz an der l. Seite des Pf., oder 1/2 Dr. l. um die L. zum Quersitz auf dem r. Schenkel an der rechten Seite des Pferdes.

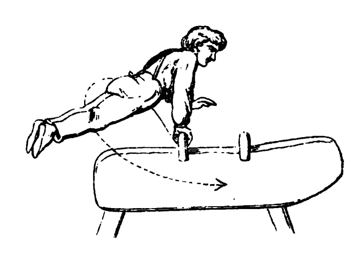
d. Wende zur Flanke und zur Kehre: Aufschwung wie zur Wende, über dem Pf. 1/2 Dr. r. bis 3/4 Dr. r. zum Sitz an der rechten Seite des Pferdes.

e. **Kehre zur Flanke und zur Wende**: Aufschwung wie zur Kehre, über dem Pf. 1/4, bezüglich 1/2 Dr. r. um die L. zum Sitz an der r. Seite des Pf.

Die bisherigen Benennungen der vorstehenden Übungen Wendeflanke, Kehrflanke, Drehwende, Flankewende, Kehrwende, Flankekehre und Wendekehre sind, etwa die Drehwende ausgenommen, nicht sehr geeignet, das Bild der Übung stets deutlich ins Gedächtnis zurückzurufen. Man könnte sichs, ohne Namen festzuhalten, daher wohl an der Angabe der erforderlichen Drehungen genügen lassen. Diese sind es, welche den Unterschied begründen, und nur, wenn sie auch in der Ausführung scharf abgesetzt, mehr ruckweise als rund dargestellt werden, geht die eine Übung nicht in die andere über.

c. zum Seitstütze vorl. an der r. Seite des Pf.: dieses wird mit kurzem Wendeschwunge bei 1/2 Dr. l. um die L. übersprungen; die l. Hand bleibt entweder griff-fest auf der HP. oder der VP., während die rechte vom K. auf die VP. oder von der HP. auf den H. umgreift, oder die r. Hand bleibt griff-fest auf der VP., während die l. Hand vom H. auf die HP. zurückgreift, oder auf





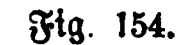


Fig. 154.

Fig. 155.

der HP., während die l. Hand von der VP. auf das K. zurückgreift (a, b, c in Fig. 154, 155 und 156), oder beide Hände wechseln umspringend ihren Platz. Letzteres ist nicht leicht; wenn das voranschwingende Bein in der Mitte des Wendeschwunges flüchtig den Anschluß ans andere aufgiebt, wird die Übung etwas erleichtert.

Fig. 156.

B. Das **Absitzen**, sei es aus dem Quersitz auf beiden Schenkeln (oder einem) oder aus dem

Seitsitz auf einem Schenkel führt zum Stande neben oder hinter dem Pf. Daß man in gleicher Weise auch aus dem Sitze zum Stand (zum Knieen), und zum Sitz auf dem Pf. ab- und aufschwingen könne, will ich nur beiläufig erwähnen, ohne die Übungen nach Art und Abart näher zu bezeichnen.

Das Absitzen geschieht immer ohne eigentliche Dr. um die L.



a. beim Flankenschwung in der Richtung

1. seitwärts über das Ende des Pf., Fig. 157.



Fig. 157.

2. schräg vorwärts zum Stande rechts vom Pf.

3. schräg rückwärts zum Stande vorl. links vom Pf.

b. beim Wendeschwung in der Richtung.

1. rückwärts hinter das Pferd, Fig. 158.

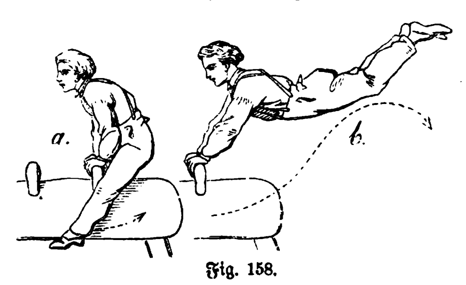


Fig. 158.

2. schräg rückw. zum Stande seitl. r. vom Pf.

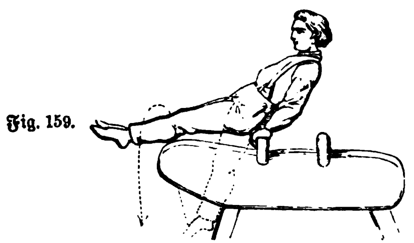
3. schräg rückw. zum Stande seitl. l. vom Pf.

Bei a wie bei b stützt die rechte Hand entweder vor, oder neben oder hinter der linken. Die Handstellung begründet den Unterschied von b, 2 und b, 3. Bei allem Absitzen dieser Art schweben die Beine, ehe sie zum Niedersprunge herabsinken, gleichmäßig gestreckt und geschlossen über dem Pf. Wollte man sie trennen und zu ungleichen Höhen erheben, so würden die Übungen in die des Spreizabsitzens übergehen.

c. Beim Kehrschwung, welcher

1. vorwärts über das Ende des Pf. zum Stande rückl. vor dem Pf.,

2. schräg seitwärts zum Stande seitlings an der r. Seite,

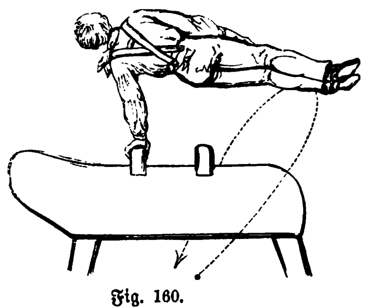

Fig. 159.

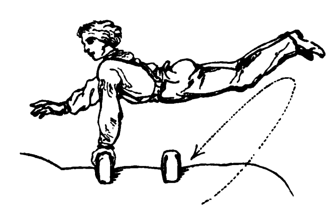
3. schräg seitwärts zum Stande seitlings an der l. Seite führt, stützen die Hände entweder hinter dem Leib, Fig. 159, oder die r. Hand stützt vor und die l. hinter dem Leib. Im übrigen gelten dieselben Regeln, wie zuvor. — Bei geschickter Benutzung des Schwunges kann man häufig den Gebrauch der einen Hand gänzlich entbehren.

C. Die Sprünge über das Pf. zum Stand an seiner entgegengesetzten rechten Seite werden bei sehr mannigfacher Handstellung vorzunehmen sein. Vergl. die Übungen des Spreizaufsitzens unter A, b. Das Maß der dabei vorkommenden Drehungen um die Breitenaxe kann von ¼ bis ½ Dr. sein, die um die L. geschehen in der Mitte des Schwunges, entweder langsamer und sanfter oder ruckweise; werden sie erst nach dem Überschwingen des Pferdes gemacht, so machen die Übungen selten einen günstigen Eindruck.

Die Sprünge selbst sind in folgender Tafel zusammengestellt, wobei zu bemerken, daß bei a und b der seitliche Aufschwung der Beine nach der rechten, bei c nach der linken Seite gerichtet ist.

Das Maß der ihn begleitenden Dr. l. u. die L. beträgt	Die Dr. um die L. im Schweben und im Niedersprung ist
a. 0	0 bei der Flanke, Fig. 160.
0	¼ l. bei der Flanke zur Wende.
0	¼ r. bei der Flanke zur Kehre.


Fig. 160.


Fig. 161.

b. ¼	0 bei der Wende, Fig. 161.

Das Maß der ihn begleitenden Dr. l. u. die L. beträgt	Die Dr. um die L. im Schweben und im Niedersprung ist
$^1/_4$	$^1/_4$, $^2/_4$, $^3/_4$ l. bei der Drehwende.
$^1/_4$	$^1/_4$ r. bei der Wende zur Flanke.
$^1/_4$	$^2/_4$ r. bei der Wende zur Kehre.
c. $^1/_4$	0 bei der Kehre, Fig. 162.
$^1/_4$	$^1/_4$, $^2/_4$ l. bei der Drehkehre.
$^1/_4$	$^1/_4$ r. bei der Kehre zur Flanke
$^1/_4$	$^1/_4$ r. bei der Kehre zur Wende.

Fig. 162.

d. Man kann aber diesen Sprüngen einige noch hinzufügen, bei welchen schon mit dem Aufsprung, ehe noch die Höhe des Pf. erschwungen ist, $^1/_2$ und $^3/_4$ Dr. l. um die L. gemacht wird. Der Aufschwung der Beine geht nach der Kreuzseite des Pf. hin, die r. Hand bleibt stützfest auf der HP. Sie wären als Flanke und Kehre mit Umdrehen zu bezeichnen, Fig. 163 und 164. Leicht sind sie eben nicht.

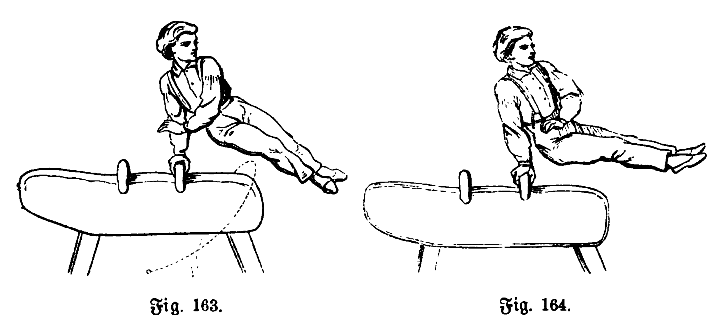


Fig. 163. Fig. 164.

D. Aus dem Stütze rücklings (an der r. Seite des Pf.) macht man die

a. Flanke rückwärts mit $^1/_4$ Dr. l. um die T. bei stützfestem linken Arme zum (Sitz auf dem K. an der r. Seite des Pf., zum Liegestütze seitl., zum) Stütze vorl. und zum Stande vorl. an der l. Seite des Pf.

b. Kehre mit $^1/_4$ Dr. l. um die L. (zum Liegestütze rückl.,) zum Quersitz auf dem r. Beine, mit $^1/_4$ Dr. l. um die L. zum Stande seitl. r. vom Pf., mit $^1/_2$ Dr. l. um die L. zum Stütze rückl. an der l. Seite des Pf.

1. bei stützfestem linken Arm, Fig. 165;

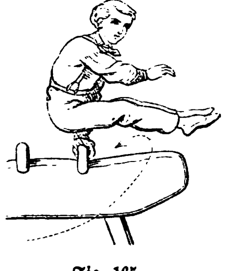




Fig. 165.



Fig. 166.

2. bei stützfestem rechten Arm, Fig. 166, also in zwei verschiedenen Arten der Ausführung, von denen ich die erstere für leichter halte; man hat dazu wenig Schwung nötig.

c. Wende bei stützfestem l. Arm, mit ¼ Dr. l. um die L. übers K. des Pf. zum Quersitz auf einem Bein (an der l. und) an der rechten Seite des Pf. (zum Liegestütze vorl.) und zum Stande seitlings links vom Pf., Fig. 167.

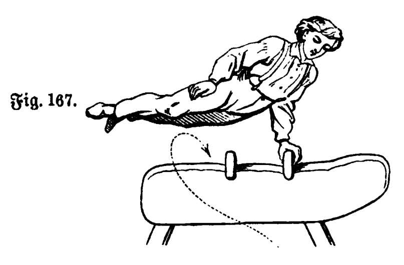


Fig. 167.

E. Die Geschwünge, welche durch Verbindung der im Vorstehenden bezeichneten Übungen unter sich und mit anderen gebildet werden, lassen sich in folgende Gruppen bringen:

a. Rad mit Flanke u. s. w.

b. Spreizaufsitzen und Spreizabsitzen (etwa des l. Beines) mit angehängtem Schwung auf und über das Pf. (sowohl zur Rechten wie zur Linken).

c. Rad im Stütze rückl. mit Schwung über das Pf.

d. Schraubenrad (bei Stütz vorl.) mit Schwung auf und über das Pf.

e. Sprung zum Liegestütze mit Schwung auf oder über das Pf., ähnlich wie beim Rad.

f. Sprung zum Quersitz auf dem r. Bein (an der rechten Seite des Kreuzes des Pf.) und Schwung auf oder über das Pf. nach der Hals- und nach der Kreuzseite hin.

g. Finte mit Schwung auf und über das Pf.

h. Sprung zum Stütze rückl. (Seitsitz, Quersitz, Schwebestütz) und Spreizaufsitzen, oder Flanke, Kehre, Wende aus dem Stütze r. in einem Kreis-Schwunge, gewöhnlich Doppelflanke, Doppelkehre, Doppelwende genannt. — Neuerdings spricht man auch viel von Kreiskehre, Kreiswende, Kreisflanke und rühmt sich u. a. einer zweifachen, dreifachen, vierfachen Kehre. Die gemeinten Darstellungen bestehen eigentlich in nichts Anderem, als einem mehrmaligen Kreisen beider Beine über das Pf. weg mit bleibender Flankenhaltung des Leibes beim Schwung über das Pf., welches mit einer Flanke, Kehr-Wende (nach Belieben auch mit Hocke, Grätsche u. s. w.) schließt, während es bei den Doppelschwüngen darauf ankommt, die Haltung, nach der sie benannt sind, möglichst vom Anfang an bis zu Ende zu bewahren. Dies ist viel schwieriger. So läßt sich z. B. eine eigentliche Doppelwende, bei welcher die Füße um die Hände fast einen vollen Kreis beschreiben, während die Brust beständig dem Pf. zugewendet bleibt, auf zwei Arten auszuführen. Entweder stützt man im Seitstande neben dem K., mit der l. Hand (Tief-) kammgriffs und mit der r. ellengriffs auf der HP., senkt die Brust gleich mit und nach dem Aufsprunge fast auf die Hände nieder, dreht sich l. um die T. so weit es geht und stößt dann, um nicht häuptlings niederzufallen, mit der r. Hand ab, so daß die Füße etwas höher als der gut zurückgelegte Kopf ihren Kreisschwung vollführen. Oder man ergreift aus dem Seitstande neben dem S. mit Ellengriff der r. Hand die HP., springt mit kräftigem Abstoße der l. Hand vom S. und knappem Wendeschwung über das K. fast in die Stützwage auf dem rechten Ellenbogen, dreht sich l. u. die T., bis man mittels Schlages der l. Hand an die r. Seite des Kreuzes den Arm von seiner Last befreien und den Schwung über den Sattel und Hals des Pf. vollenden kann.

i. Rad, Finte u. s. w. (a bis g) mit Doppelflanke u. s. w.

k. Schwung über das Pf. aus dem Stütze rückl. zum Seitstütze vorlings mit Spreizaufsitzen, Schwung auf oder über das Pf. u. s. w.

l. Wende zum Seitstütze vorl. an der r. Seite des Pf. (Vergl. Fig. 156), mit Schwung auf und über das Pf. aus dem Stütze vorl. u. s. w.

Der geschickte Turner fügt nach eigener Laune und der Eingebung des Augenblicks einen Sprung und Schwung an den anderen, so lange es ihm gefällt. Als Vorturner einer Riege hat er, sobald es anders deren Fertigkeitsstufe erlaubt, zwar ebenfalls gute Gelegenheit, Kunstfertigkeit und Sinnigkeit zu zeigen, indem er selbst Fremdartigstes auf eine geschickte Art zu verbinden und

vom einen zu anderen überzuleiten weiß; in der Regel aber wird er doch besser thun, nur verwandte Geschwünge, wie sie je durch eine der vorstehenden von a bis l angedeutet sind, aneinander zu reihen, weil die alsdann allen faßliche Planmäßigkeit der Übungsfolge auf die Dauer Mehrere für sein Streben gewinnt, als die Künstlichkeit der Überraschung. Es ist eben nicht wohlgethan, die vorhandene Hingebung an die Überlegenheit der Leitung zu oft auf die Probe stummer und blinder Folgsamkeit zu setzen.

---

5. Hocke.

A. Durch den freien Stütz gelangt man hockend auf das Pf.

a. zum Stand auf einem gebeugten Bein. Bei anfänglichem Stütze der r. Hand auf der HP., der l. Hand auf der VP. wird

1. ohne Dr. um die L. das r. Bein auf das Kreuz, den Sattel oder Hals gestellt, das l. bleibt an der l. Seite, oder man bringt es zugleich auf die rechte Seite des Pf.

2. mit $^{1}/_{4}$ Dr. l. um die L. entweder das r. oder das l. Bein auf das K., den S. oder H. gestellt; im letzteren Falle bringt man das r. Bein über das Pf.

3. mit $^{1}/_{2}$ Dr. l. um die L. entweder das l. oder das r. Bein auf das K., den S. oder H. gestellt; im letzteren Falle bringt man das l. Bein über das Pf. an dessen r. Seite, kann es aber auch an der l. Seite lassen.

4. mit $^{3}/_{4}$ Dr. l. um die L. (um den stützfesten r. Arm herum) das r. oder das l. Bein auf das Kreuz gestellt. — Vergl. ferner S. 90, Üb. B.! —

— 20 Übungen, Hocken mit einem Beine zum Stand. —

b. zum Stand auf beiden gebeugten Beinen. Die Hocke führt zum Stand

1. auf dem K. oder S., ohne Dr. um die L.

2. auf dem K., S. (oder H.) mit $^{1}/_{4}$ Dr. l. um die L. Dabei bleibt Knie an Knie und Fuß an Fuß, oder aber die Kniee werden getrennt, und die Fußspitzen entfernen sich von einander, so daß der stützfeste r. Arm zwischen den Beinen sich befindet. Die Übung wird Affensprung genannt, Fig. 168.

Fig. 168.

3. auf das K. oder den S. mit $^{1}/_{2}$ Dr. l. um die L.

4. mit $^3/_4$ Dr. l. um die L. um den stützfesten r. Arm herum auf das K. (Vergl. Fig. 164.)

5. mit $^1/_4$ Dr. r. um die L. bei stützfestem l. Arm auf K. oder S.

6. mit 0, $^1/_4$, $^1/_2$ Dr. l. um die L. zum Stande bei gekreuzten Unterschenkeln (Vergl. Fig. 97!) auf das K. oder den S.

c. zum Schwebestütz: durch Hebung der Kniee gelangen die Füße über das Pf. Dabei befinden sie sich

1. zwischen den Händen, desgl. die Kniee,

2. zwischen den Händen, die Kniee außerhalb,

3. außen neben den Händen, desgl. die Kniee,

4. einer zwischen, der andere außen neben den Händen, ebenso die Kniee (Wolfhockschwebestütz). —

Hockschwebestützarten, bei denen nur ein Fuß bis über das Pf. gehoben wird, erscheinen weniger wichtig.

d. zum Seit- oder Querschluß (Seitsitz auf einem Bein, Reitsitz u. s. w.) Ohne und mit Dr. um die L. hockt das r. Bein allein neben den Händen vorbei über das Kreuz des Pf. (auch den Hals) oder zwischen den Händen hindurch über den Sattel. Hocke zum Sitz auf einem Bein.

e. zum Seitsitz auf beiden Beinen (oder zum Schwebestütz oder mit Dr. um die L. zum Quersitz auf einem Bein). Dabei bewegen sich

1. beide Beine zwischen den Händen durch, oder

2. eins innen, eins außen vorbei, oder

3. beide außen vorbei, oder endlich

4. bewegen sich die Füße über den Sattel, die Kniee über die Pauschen weg. Die Hände stützen auf beiden P., speichgriffs oder ellengriffs,

neben beiden P. innen oder außen,

eine auf der P., die andere daneben,

bei 3 auch auf einer P. — Die möglichen Drehungen um die L. sind 0, $^1/_4$ Dr. l. (die l. Hand behält länger Stütz als die rechte), $^1/_4$ Dr. r., $^3/_4$ Dr. l. bei stützfestem r. Arm über das Kreuz weg.

f. zum Stand an der r. Seite des Pf.: 1, 2, 3, 4 u. s. w. wie bei e. Zu den Drehungen kommt $^1/_2$ Dr. l. bei stützfestem l. Arm und $^3/_2$ Dr. l. bei stützfestem r. Arm. Bei der ersteren streifen die Füße über den Sattel, bei der letzteren über das Kreuz des Pf. weg. Beide Sprünge können auch zum Seitstütze vorl. an der r. Seite des Pf. führen. — Füge hinzu:

5. Hocke, Fig. 169, mit starkem Abstoße der Hände zum weitestmöglichen Niedersprunge, Fig. 170; mit 0, $^1/_4$, $^1/_2$ Dr. l. um die L.



Fig. 169.



Fig. 170.



Fig. 171.

6. Hocke mit starkem Abstoße der Hände und sofortiger senkrechter Streckung des ganzen Leibes, Fig. 171.

7. Hocke mit starkem Abstoße der Hände und flüchtigem Erfassen der Fußspitzen, Fig. 172. Ferner

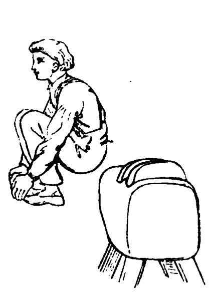


Fig. 172.



Fig.173.

8. Sprung über das Pf. mit Fersenheben, die Hüftgelenke bleiben möglichst gestreckt, den sog. Schafsprung, Fig. 173.

B. Ich erwähne ferner an dieser Stelle den oben in der Schule des Pferdspringens unter 20 angeführten halben und ganzen Diebsprung, Fig. 174 und 175; man möge ihn auch mit Grätschen oder Schrägvorspreizen versuchen, so daß ein Fuß über das Kreuz, der andere über den Hals des Pf. hinstreicht. Man möge ihn auch als Einleitung zu Geschwüngen benutzen.

C. Absitzen mit Hocken eines Beines aus dem Seitsitz auf einem Schenkel, vorwärts mit dem hinteren Bein, rückw. mit dem

vorderen Bein, aus dem Reitsitze seitwärts. Die Handstellung kann dabei eine sehr verschiedene sein.



Fig. 174.



Fig. 175.

D. Hocke rückwärts:

a. aus dem Stütze rückl. zwischen den stützfesten Armen hindurch

1. mit einem Beine nach dem anderen,

2. mit beiden Beinen zugleich zum Stand auf dem Pf. auf einem oder beiden Füßen, zum Stütze vorl. oder zum Stande neben dem Pf., auch mit Dr. um die L. nach vollendetem Durchhocken, oder bei starkem Abstoße der Hände im Hocken selber.

b. aus dem Ansprunge mit Umdrehen: die r. Hand ergreift im Aufsprunge die VP., mit l. Dr. um die L. erreichen die Füße die Höhe des Pf.; dann erst greift die l. Hand nach der HP.

1 und 2 wie bei a.

E. Geschwünge:

a. Spreizaufsitzen und Absitzen durch Hocken mit einem Bein.

b. Hocke mit einem Bein und Spreizabsitzen.

c. Hocke mit einem Bein mit Schere; Gaffel und Schere seitwärts im Wechsel.

d. Rad im Stütze vorl. und rückl., Schraubenrad, Finte mit Hocke mit einem Bein oder mit beiden Beinen; Sprung zum Quersitze mit Hocke aus demselben.

e. Hocken zum Stütze rückl. und Spreizaufsitzen oder Schwung auf oder über das Pf. aus dem Stütze rückl.

f. Hocken mit ½ Dr. u. die L. zum Stütze vorl. und Schwung aus letzterem ohne Rast auf und über das Pf.

g. Hocken rückwärts aus dem Stütze rückl. mit Schwung auf und über das Pf.

h. Hocke rückwärts mit Umdrehen und Schwung über das Pf.

vorw. ohne Senken der Füße, eine der schwierigsten Gruppen aller Geschwünge.

i. Hocke zum Stand auf dem Pf., besonders dem Stand auf einem Fuß und Schwung auf und über das Pf.

k. Sprung zum Hockschwebestütz und Kehre, Flanke, Wende u. s. w. aus dem Schwebestütz.

Auch hier muß es genügen, Gruppen von Geschwüngen anzudeuten, die der Einzelne nach eigenem Belieben ausfüllen kann. Ich empfehle dabei nur folgendes Verfahren. Auf jede unter A a beschriebene Übung der Hocke mit einem Beine zum Stande lasse der Springer unverzüglich einen und denselben Schwung auf oder über das Pf., z. B. Kehraufsitzen oder Kehre mit l. Drehung folgen; sicher befinden sich unter den Übungen, die er macht, einige besonders gefällige, die er später gern einmal wiederholen wird. Sagt ihm die Klasse der Übungen nicht zu, so wende er sich zu einer anderen, da eine Notwendigkeit, sie alle zu bewältigen, eben nicht vorliegt u. s. w.

---

6. Wolfsprung.

A. Durch den freien Stütz vorlings führt der Wolfsprung vorwärts

a. zum Stand auf das Pf.; die l. Hand stützfest auf der VP., r. auf der HP.

1. ohne Dr. um die L.: Flankenschwung, Fig. 176.



Fig. 176.

a. das r. Bein spreizt und tritt auf das Kreuz, das linke hockt und wird im Sattel niedergestellt.

b. das r. Bein spreizt nur anfänglich, das l. hockt, beide werden zusammen auf den Sattel gestellt.

c. das r. Bein spreizt, das l. hockt nur anfänglich, beide fassen bei Abstoße der Hände Fuß auf dem K.

2. mit ¹/₄ Dr. l. um die L.: Wendeschwung: in zwei Hauptarten, entweder ist das rechte Bein das spreizende, und das linke hockt oder umgekehrt, Fig. 177 und 178. Im Übrigen a, b, c wie bei 1.

3. mit ¹/₄ Dr. r. um die L.: Kehrschwung: 6 Übungen wie bei 2, Fig. 179 und 180.



Fig. 177.



Fig. 178.

4. mit ½ Dr. l. um die L., das r. Bein faßt schließlich im Sattel, das linke Bein auf dem Kreuze Fuß; die r. Hand greift während der Übung oder schon mit dem Aufsprunge an die linke auf die VP. oder



Fig. 179.



Fig. 180.



Fig. 181.

sie umkreisend auf den Hals, die linke giebt nachträglich den Griff auf, Fig. 181.

b. zum Stand an der r. Seite des Pf., über das Pf., mit allen Abänderungen wie bei a: 16 Übungen; ferner mit Drehungen um die L. so rechts wie links kurz vor dem Niedersprung.

c. zum Stütz an der r. S. des Pf., ein aus der Übung a, 4, Fig. 181, hervorragendes Stück.

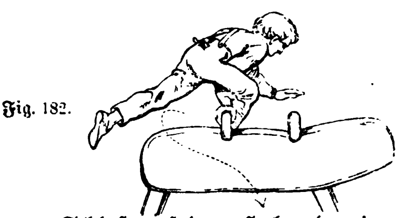
d. zum Sitz auf Sattel oder Kreuz (auch Hals). Der Sitz richtet sich nach der vorausgegangenen Dr. um die L. Die Haltung des Wolfsprungs im Sitzen festzuhalten, ist eine Nebenaufgabe.

e. zum Schwebestütz. Der Schwebestütz ist entweder reiner

Schwebestütz aus dem Wolfsprung und kann durch die Figuren 22, 76, 177 (178, 179, 180), versinnlicht werden oder als Seitschwebestütz mit wagerecht gehobenen Beinen, bei welcher sich beide Beine oder nur eines (beim Aufschwunge der Beine nach der Kreuzseite hin, sowohl das linke, als auch das rechte) zwischen den auf beiden P. stützenden Händen befinden. Besonders im letzteren Fall

f. geht daraus ein Wolfsprung rückwärts mit Leichtigkeit hervor. Doch ist derselbe auch aus dem Stütze rückl. möglich, wenn die r. Hand rasch gelüftet wird, und zwar ohne oder mit ¼ Dr. l. u. die L., sowohl zum Stande neben dem Pf. als zum Stand auf und zum Stütz, beziehungsweise Sitz auf demselben.

B. Nadel: das r. Bein hockt oder spreizt über den Sattel oder das Kreuz und legt sich mit hohem Knieheben um den linken oder um den r. Arm herum zurück über den Hals oder den S., mit ¾ Dr. l. um die L. spreizt sofort das l. Bein über das Kreuz, Fig. 182, die Hände lassen los, und der Springer fällt, das Gesicht nach dem Kreuze des Pf. gewendet, zum Schluß auf dem Hals oder im Sattel nieder.


Fig. 182.

Hemmt man in dem durch die Figur dargestellten Augenblicke den Schwung und behauptet mit unter den Leib gestemmtem Ellenbogen die wagerechte Lage, so heißt die Übung Nadelwage. — Durch kräftigen Aufsprung, welcher den Leib steil in die Höhe treibt, und starkes Abstoßen mit beiden Händen, gewinnt indes die Nadel ein ungleich freieres und kühneres Aussehen und wird zu einem der zierlichsten Sprünge am Pferd. Ich empfehle sie sowohl als Seiten- wie als Hintersprung.

C. Geschwünge:

a. Wolfsprung aus dem Schrägsitz auf dem Hals an der l. Seite des Pf. über die HP. — Rad mit Wolfsprung. — Rad mit Nadel. — Schraubenrad mit Wolfsprung oder Nadel. — Finte mit Wolfsprung.

b. Wolfsprung zum Stütze rückl. (oder zum Schwebestütze mit Vorhebhalte) mit angehängtem Spreizaufsitzen, angehängter Flanke, Kehre, Wende, Hocke zurück, mit Wolfsprunge rückw. (Doppelwolfspr.), mit Rad aus dem Stütze rückl.

c. Uhrwerk: Wolfsprung zum Schwebestütz über einer Pausche (gewöhnl. beim Sprung rechts über der HP.; Vergl. oben A, e): das linke Bein spreizt (über die VP. unter der gelüfteten l. Hand

weg) an die l. Seite des Pf. zurück; dann folgt ein Rad mit anfänglichem Drehen r. um die L. — Ich gebrauche den Namen des Uhrwerks hier, obwohl ich weiß, daß man bei der ursprünglichen Form des Uhrwerkes nicht hockend, sondern mit einem Flankenschwunge rechts zum Schwebestütz über der HP. gelangte, indem die r. Hand den Stütz flüchtig aufgab und das l. Bein durchließ, und dann regelmäßig ein Rad mit Kehre anhängte.

d. Schwung über das Pf. (z. B. Flanke) aus dem Stütze rücklings zum Stütze vorlings mit Wolfsprung vorwärts.

e. Nadel mit Spreizabsitzen zum Stütze vorlings und darauf folgendem Schwung auf oder über das Pf.

7. Grätsche.

A. Durch den freien Stütz vorl. führt die Grätsche zum

a. Grätschstand auf Hals und Kreuz des Pf., Fig. 183, bei starkem Abstoße mit den Händen zum Schlußstand auf den S.



Fig. 183.



Fig. 184.

b. Grätschschwebestütz, Fig. 184. Aus diesem Grätsche rückw.

c. Seitsitz oder Stütze rückl. — Hier lassen sich einige Übungen aus dem Stütze rückl. anhängen. —

d. zum Quersitz mit ¼ Dr. u. die L. Der Sitz erfolgt auf dem S., H oder K.

e. Schwebestütz (mit wagerecht gehobenen Beinen); sodann Hocke rückw.

f. Liegen auf dem (eigenen) Rücken, Fig. 185, sodann Abburzeln, vergl. Fig. 93.

g. Stand an der rechten Seite des Pf.

1. ohne Dr. u. die L., Fig. 186.

2. mit $^1/_4$, $^1/_2$, $^3/_4$ Dr. l. um die L., wenn die Beine das Pf. bereits überschwungen haben.



Fig. 185.

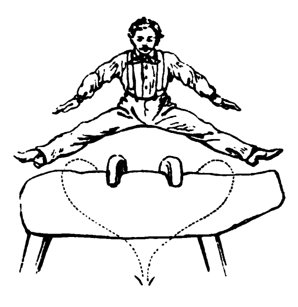


Fig. 186.

h. mit Umdrehen
($^1/_2$ Dr. l. um die L.)
im Aufsprunge nach Art der Hocke rückw. mit Umdrehen; siehe Hocke D, b. —

Die in der Grätsche möglichen Handstellungen sind in der Hauptsache folgende: Es stützen die

A. r. Hand auf der HP., l. Hand auf die VP. speichgriffs oder ellengriffs;

B. beide Hände innerhalb oder außerhalb der Pauschen auf dem Rücken des Pf.;

C. eine Hand auf einer P., die andere auf dem Rücken des Pf.;

D. beide Hände speichgriffs auf einer P.

B. Geschwünge: Grätsche aus dem Schrägsitz auf dem H. an der l. Seite des Pf. über den Sattel, insbesondere auch zum Schrägsitz an der r. Seite des Pf. auf dem K. — Rad mit Grätsche. — Schraubenrad mit Grätsche. — Finte mit Grätsche.

---

8. Knieen.

A. Man k n i e e t auf dem Pf., entweder auf

a. beiden Knieen, genauer Unterschenkeln, bei ganz geschlossenen oder weniger und mehr getrennten Beinen, Fig. 187; oder auf

b. einem Knie, während das andere Bein im Knie gebeugt, hockend, Fig. 188, oder im Knie gestreckt, spreizend auf dem Pf. steht, oder auf

c. einem Knie, während das andere gestreckt an der Seite des

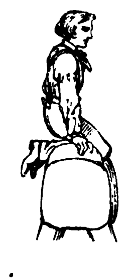
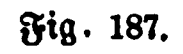



Fig. 187.

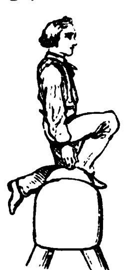


Fig. 188.

Pf. herabhängt oder wagrecht nach hinten gestreckt wird (Wageknieen, Fig. 189, oder vorspreizt, Fig. 190.

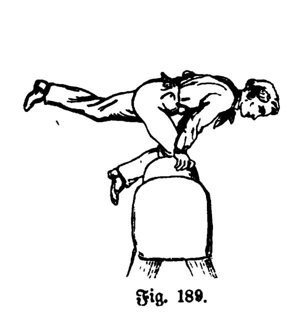


Fig. 189.

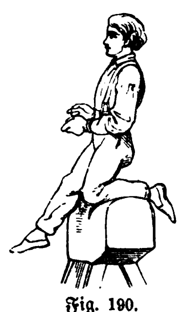


Fig. 190.

In allen drei Fällen wird von jedem Mitgebrauche der Hände abgesehen.

B. Man gelangt zum Knieen durch einen

a. Seitensprung, bei anfänglichem Stütze der r. Hand auf der HP., der l. Hand auf der VP., mit 0, 1/4, 1/2 Dr. links um die L.

1. auf den Sattel (Beine geschlossen);
2. auf Sattel und Kreuz (Beine getrennt);
3. auf Hals und Kreuz (Beine getrennt).

b. Hintersprung bei Stütz der Hände auf dem Kreuz, der HP., oder der VP., mit 0 und 1/4 Dr. l. um die L.

1. auf das Kreuz, desgl. mit 3/4 Dr. l. um die L.
2. auf den Sattel; und bei Griffe der l. Hand auf die HP., der r. auf die VP., mit 1/4 Dr. l. um die L.

3. auf den Sattel oder den Hals; oder
4. auf Sattel und Hals (Beine getrennt). — Auch ein Sprung zum Sitze mit gekreuzten Beinen, Fig. 191, mag hier erwähnt werden.

Fig. 191.

C. Man hebt sich aus dem Knieen und wechselt den Ort des Knieens, die Art des Knieens, oder beide zugleich bei Stütz einer Hand oder beider Hände; z. B. geht man aus dem Knieen auf beiden Beinen durch Heben mit ½ Dr. l. um die L. vom Halse zum Knieen auf dem Kreuz über, indem man das Gesicht beständig dem Sattel zugewendet hat.

D. Man hüpft im Knieen ohne Mitgebrauch der Arme, ohne und mit Wechsel der Art des Knieens

a. an Ort, auch mit Dr. um die L.;
b. von Ort, seitw., vorw., und rückw.

In der Regel werden bei diesen Übungen die Pauschen beseitigt sein.

E. Man schwingt sich bei Stütze beider Hände oder auch nur einer Hand mit Flanke, Kehre, Wende, Wolffsprung u. s. w. so nach der einen wie nach der anderen Seite hin, ferner mit Hocke und Grätsche über das Pf. weg zum Sitz auf und zum Stande neben dem Pf.; besonders aus dem Wageknieen.

F. Man springt aus allen Arten des Knieens ohne Armgebrauch, bald ohne, bald mit ¼ und ½ Dr. l. um die L.

a. zum Stand auf dem Pf., an Ort und von Ort;
b. zum Seitsitz oder Stütze rückl., an Ort und von Ort;
c. zum Quersitz oder Querschwebestütz, an Ort und von Ort;
d. zum Stande neben dem Pf., rückw., vorw., seitw. ab.

Die mannigfaltige Bewegung der Beine, welche dabei zulässig ist, bleibt besonderer Anordnung überlassen; andeuten will ich nur den Kniesprung vom Sattel zum Grätschstand auf H. und K. ohne und mit ¼ Dr. um die L.

G. Als Geschwünge, bei welchen ein Knieen anwendbar, bezeichne ich beispielsweise: Flankenschwung zum Knieen, Kehrschwung zum Knieen, Wende mit ½ Dr. l. um die L. zum Knieen; Hocke rückw. zum Knieen; halbes Rad, halbe Finte zum Knieen.

9. Überschlagen.

A. Ganze Drehung um die Breitenaxe kommt vor bei dem

a. Abburzeln rückwärts

1. aus dem Liegen rückl., längs dem Pf., Fig. 192, oder aus dem Quersitz. — Übe auch Längensprung ohne und mit ½ Dr. u. die L. zum Querliegen rückl. und sofortiges Abburzeln vom Kreuz oder vom Halse des Pf.! Zwei Gehilfen fassen die ausgebreiteten Arme des zu liegen gekommenen Springers.

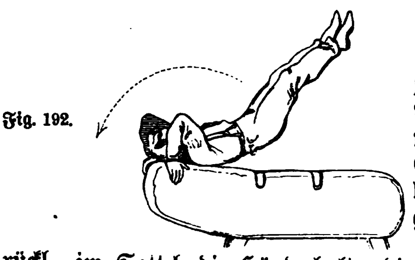


Fig. 192.

2. aus dem Seitliegen rückl., im Sattel, die Hände halten die Pauschen, Vergl. Fig. 185. — Übe Hocke, Grätsche, Flanke zum Liegen auf dem eigenen Kreuz und Abburzeln, ferner Längensprung oder Spreize zur gleichen Lage und Abburzeln!

b. Überschlagen vorwärts, mit Aufstemmen des (Hinterkopfes und) Nackens, der Rolle,

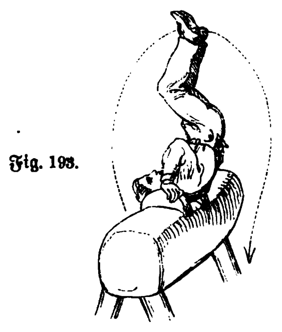


Fig. 193.

1. als Seitensprung aus dem Grätschstande oder (Grätschknieen) auf dem Pf., aus dem Seitstand auf dem Kreuz (der Nacken wird zwischen den Pauschen aufgestellt), aus dem Seitstütz, aus dem Seitstande links vom Pf., zum Stande rückl. rechts vom Pf., Fig. 193.

a. auf oder neben je einer Pausche eine Hand,

b. eine Hand auf, die andere neben der Pausche.

2. Als Hintersprung mit Stütze beider Hände auf dem pauschenfreien Rücken des Pf., aus dem Stande auf dem Pf., aus dem Knieen, dem Reitsitz, dem Stande hinter dem Pf.

a. zum Rücklingsliegen oder zum Quersitz auf beiden oder einem Schenkel auf dem Pf.

b. zum Stande auf dem Pf.

c. zum Stande vor dem Pf., Fig. 194.

c. Überschlagen vorw. mit Schulterstehen, dem Bärensprung.

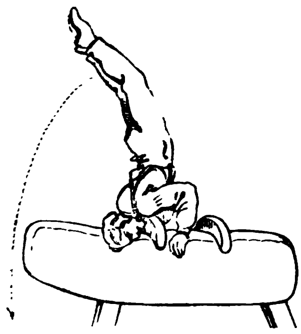




Fig. 194.

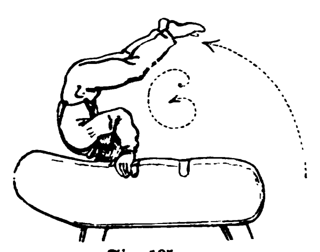


Fig. 195.

1. aus dem Quersitz auf dem Pf. zum Stande seitlings neben dem Pf., die Hände stützen auf beiden Pauschen oder auf einer Pausche, Fig. 195.

2. aus dem Stand oder dem Knieen auf dem Pf.

3. aus dem Querstande neben oder hinter dem Pf. zum Sitz auf dem Pf., die Hände stützen auf beiden P. oder auf einer P.

4. aus dem Querstande neben oder hinter dem Pf. zum Querstande neben dem Pf. über dieses hinweg.

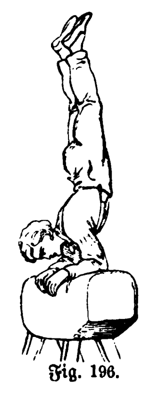


Fig. 196.



Fig. 197.

Am leichtesten gelingt der Bärensprung', wenn man, wie bei der Wage auf einem Arm, den rechten Ellenbogen unter den rechten Hüftkamm bringt und die linke Schulter aufstemmt.

d. Überschlagen vorw. mit Unterarmstütz als Seitensprung, Fig. 196.

e. Überschlagen vorw. mit Stütz auf den gekreuzten Unterarmen als Seitensprung, Fig. 197.

f. Überschlagen vorw. mit Stütze der Hände

1. bei gebeugten Armen,
2. bei anfangs geb., dann sich streckenden Armen,
3. bei anfangs gestreckten, aber nachgebenden, einknickenden Armen,
4. bei gestreckten und gestreckt bleibenden Armen.

— Vergl. Fig. 111 bis 117.

Während der ersten Hälfte der Drehung sind die Kniee entweder gebeugt oder gestreckt, die Hüftgelenke ebenfalls entweder gebeugt oder gestreckt, während der zweiten Hälfte der Drehung ist der Leib gestreckt, Fig. 198 und 199. Die Übung schließt gewöhnlich im Stande rückl. vom Pf., zuweilen im Sitz, sie beginnt

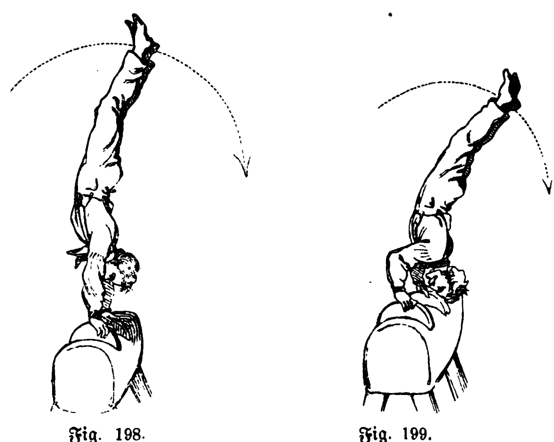


Fig. 198. Fig. 199.

A. aus den verschiedenen Arten des Standes auf dem Pf.; am bequemsten bei Stand auf nur einem Fuß und helfendem Spreizen des freien Beines.

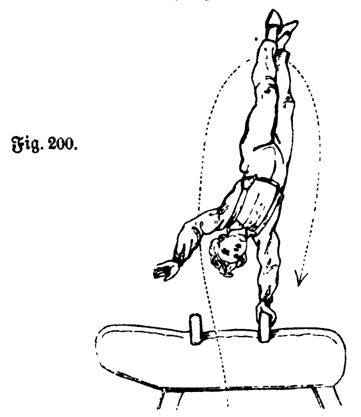
B. aus den verschiedenen Arten des Knieens od. Sitzens auf dem Pf.;

C. aus den verschiedenen Arten des Schwebestützes, auch als Rad, Finte;

D. aus dem Seitstütz, durch Hurten und Heben; auch wohl aus dem Liegen auf dem Bauch;

E. aus dem Stande neben dem Pf.

Beim Anlaufe von der Seite nehmen die Hände entweder auf oder neben beiden Pauschen Stütz; oder eine auf, die andere neben der Pausche; oder beide auf einer Pausche; beim Anlaufe von hinten her entweder schräg, eine vor der anderen, so daß beim Überschlag ¼ Dr. um die L. stattfindet, oder nebeneinander auf dem Kreuz oder auf der VP., oder dem Hals, so daß der Überschlag zum Sitz oder gleich als sog. Riesenüberschlag über die ganze Länge des Pf. führt; bei geb. Armen und Stütz auf dem Hals ist der Sprung leichter, als wenn die Arme gestreckt auf der VP. stützen; in letzterem Falle muß man sich in acht nehmen, daß nicht das Kreuz auf den Hals des Pf. schlage. Der gleiche Sprung kann auch mit Stützhüpfen, d. i. zweimaligem Aufstützen der Hände, auf Kreuz und Hals, gemacht werden; ferner mit mehrmaligem ungleichem Aufstützen, gleichsam mit Stützlaufen.

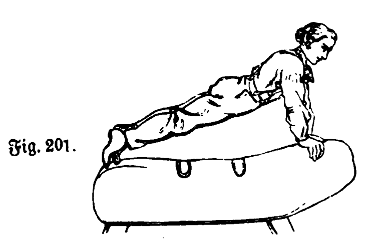

Fig. 200.

B. Ganze Drehung um die Tiefenaxe kommt vor beim

a. Radschlagen aus dem Stand auf dem Pf. und bei der sog.

b. Überschlagwende, Fig. 200. Der Aufschwung geschieht wie zum Handstehen. Im Handstehen stößt die linke Hand stark ab, man macht ¼ Dr. l. u. die L. und sinkt, indem der r. Arm straff gestreckt die HP. festhält, mit ½ Dr. l. u. die T. (also mit einem sehr hohen Drehwendeschwung oder selbst einem Überschlag an der r. Seite des Pf.) zum Querstand an der r. Seite des Pf. hinab.

10. Längensprünge.


Fig. 201.

Den weitgehenden Längensprüngen geht ein Anlauf vorher, sie tragen den Springer in der Richtung der Längenaxe des Pf. über einen Teil desselben oder das ganze hinüber. Man macht den Aufsprung zu ihnen in geringerer oder größerer Entfernung vom Pf. gerade hinter ihm. Später als der Auf

sprung (allein regelrecht immer noch während der Erhebung des Leibes), erfolgt der Stütz. Ich unterscheide nach verschiedenen Gesichtspunkten folgende Gruppen:

A. Sprung zum Liegestütze

a. vorlings, Fig. 201, mit

1. zweimaligem Aufgreifen beider Hände nebeneinander, also stützhüpfend,

2. Aufgreifen beider Hände nacheinander, eine vor der anderen,

3. einmaligem Aufgreifen beider Hände nebeneinander.

b. seitlings mit ¼ Dr. l. um die L., Fig. 202.

1, 2, 3 wie bei a.



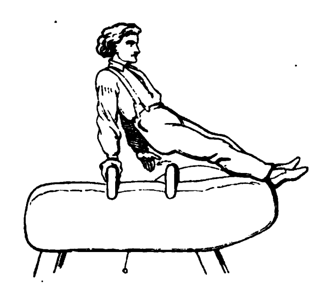


Fig. 202.

c. rücklings, Fig. 203, doch haben bei beiden Figuren die Bewegungslinien für den vorliegenden Fall keine Bedeutung, mit

1. zweimaligem Aufgr. der Hände und ½ Dr. l. um die L. über dem Pf. in der Zwischenzeit beider Griffe; anfangs statt zum Liegestande zum Quersitze mit geschl. gestr. Beinen,

2. zweimaligem Aufgr. der Hände. Die ½ Dr. erfolgt mit dem ersten Griffe vor dem Pf., die Beine grätschen wie zum gewöhnlichen Längensprunge rückwärts u. s. w.

Der Liegestütz selbst erfordert den Stütz und Stand.

A. beider Hände und beider Beine,

B. beider Hände und eines Beines,

C. einer Hand und beider Beine,

D. einer Hand und des ungleichnamigen Beines,

E. einer Hand und des gleichnamigen Beines.

Fig. 204.

Aus dem Liegestütz auf dem Pf. springt man ohne langes Verweilen auf den Boden nieder:

A. abgrätschend (Froschsprung), Fig. 204, vorw., rückw. oder seitw., je nach dem der Liegestütz vorl., rückl. oder seitl. war,

B. abhockend mit beiden Beinen oder einem Bein aus dem Liegestütze vorl.

Es lassen sich diese Absprünge noch zu einer großen Mannigfaltigkeit entwickeln. Auch aus dem Liegestütze mit Knieen und aus dem Sitze sind ähnliche ausführbar; doch ist das Pferd nicht das Gerät, das zur Übung in dieser Art des gemischten Stützes besonders einlübe, wie etwa der Barren.

B. Längensprung (schlechthin)

a. zum Sitz oder zum Schwebestütz über dem K., der HP., dem S., der VP., dem H.

1. vorwärts ohne Dr. um die L.

a. beide Hände greifen nebeneinander auf das K.

b. beide Hände greifen nebeneinander weiter hinaus auf HP., S., VP., H.

c. beide Hände greifen zuerst auf das K., dann hüpfend noch einmal auf der VP. oder dem H.

d. eine Hand greift zuerst auf das K., die andere hinterdrein auf die VP.; auch kann die erstere Hand noch ein zweites Mal wieder weiter greifen.

2. mit 1/4 Dr. l. um die L. und Quergrätschen vor oder über dem Pf., seitwärts. — a, b, c, d wie bei 1.

3. mit 1/2 Dr. l. um die L. rückwärts. a und b wie bei 1.

c. beide Hände greifen zuerst, die linke etwas vor der r., auf das K., hinterdrein abermals beide auf das K.

d. die r. Hand greift zuerst weit aufs Pf., die l., nachdem die Beine schon über dem Pf. schweben und die Drehung vollbracht ist, vor ihnen auf das K.

e. beide Hände greifen auf das Kreuz, im Vorschwunge kreuzen die Beine über dem Pf.: Scheraufsitzen.

An den Längensprung zum Schwebestütze schließen sich eine Menge anderer, aus dem Schwebestütze vorzunehmender Übungen (Geschwünge) an. Besonders sind hervorzuheben

a. Längensprung zum Querschwebestütze hinter der HP., die l. H. stützt auf der HP., die r. auf der VP., und Rad.

b. Längensprung zum Seitschwebestütze mit Quergrätschen über dem Sattel, die l. Hand stützt auf der HP., die r. H. auf der VP., und Schere oder Spreizabsitzen und Kreis.

c. Längensprung mit 1/2 Dr. um die L. zum Querschwebestütz (sog. Sprung rückw. zum Querschwebestütz) über dem K., beide Hände stützen auf dem K., das Gesicht des Springers ist dem hinteren Ende des Pf. zugekehrt, und Schere, die

sog. Doppeldrehe, leichter mit starkem Aufsprung und freier Drehung hoch über dem Pferd als in der eben beschriebenen Weise u. s. w.

4. mit ³/₄ Dr. l. um die L., seitwärts, aus 3 hervorgehend.

b. über die Länge des Pferdes: Riesensprung

1. vorwärts,

a. Griff beider Hände auf das Kreuz, auf die HP., auf den Sattel, auf die VP., auf den Hals, Fig. 205.

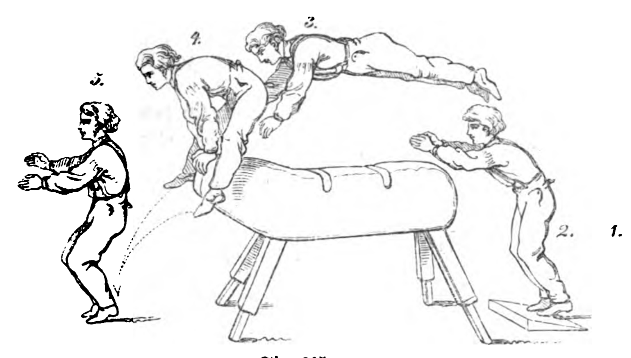


Fig. 205.

b. Griff einer Hand auf das K., der anderen auf die VP. oder den H. Es findet gleichsam ein Laufen auf den Händen statt.

c. Griff beider Hände auf das K. und wiederholt auf den Hals. Es findet ein Hüpfen statt. — Kann auch mit ungleicher Stellung der Hände geübt werden.

2. mit ¹/₄ Dr. um die L. seitwärts. Die r. Hand greift früher als die l. und weiter nach vorn auf.

3. mit ¹/₂ Dr. l. um die L., rückwärts.

a. Griff wie bei b.

b. Beide Hände greifen weit nach vorn nebeneinander auf.

c. Ausführung wie bei dem unter B, a, 3 d beschriebenen Scheraufsitzen: Scherriesensprung.

4. mit ³/₄ Dr. l. um die L., seitwärts: Zuerst greift die r. Hand vor dem Leib etwa auf die VP., dann die l. beim ersten Viertel der Drehung auf das Kreuz, und bei der zweiten halben Drehung auf den Hals auf.

5. vorwärts mit zweifacher Drehung: Beide Hände nehmen Stütz auf dem Halse des Pf.; in dem Augenblick, wo der Leib wagerecht über dem Pf. schwebt, macht man ¹/₄ Dr. l. um die L., die Beine trennen sich, das rechte spreizt über den von

den Händen verlassenen Hals; im Herabsinken kehrt der Springer wieder mit ¼ Dr. r. das Gesicht nach vorn und springt Bein an Bein nieder. — Die Übung wird durch zweimaligen Stütz der Hände auf dem K. und dem H. nicht viel leichter. — Zuweilen nennt man sie Riesenscherſprung.

6. vorw. mit Unterarmſtütz auf dem Halſe des Pf.

C. Längenſprung mit Hocke:

a. Hocke mit einem Beine zum Stand (Sitz) auf dem Pf. mit 0, mit ¼, mit ½ Dr. l. um die L.

b. Hocke mit einem Beine über die ganze Länge des Pf. als Wolfrieſenſprung.

c. Hocke mit einem Beine zum Stande neben dem Pf.

d. Hocke zum Stand (Sitz) auf dem Pf. mit 0, mit ¼, mit ½ Dr. l. um die L.

e. Hocke über die ganze Länge des Pf., als Hockrieſenſprung mit kurzem oder mit weitem oder mit zweimaligem Aufſtützen der Hände.

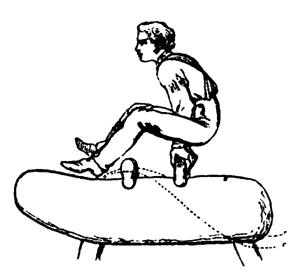


Fig. 206.

f. Hocke zum Stand neben dem Pf.

D. Längenſprung mit Knieheben bei geringerer Beugung der Kniee: Katzenſprung,

a. vorwärts zum Stand auf K., S., H., Fig. 206, auch auf einer der Pauſchen, in der Regel auf beiden Beinen, doch auch auf einem Bein; die Hände ſtützen auf das K. oder die HP.

b. vorw. zum Sitz auf gekreuzten Beinen, Fig. 191.

c. vorwärts über das Pf. weg: Katzenrieſenſprung.

d. ſeitwärts, mit ¼ Dr. l. um die L. zum Stand auf dem Pf.

e. mit ½ Dr. l. um die L. über dem Pf. nach dem Abſtoße mit den Händen: rückwärts

1. zum Stand auf dem Pf.,
2. zum Querſchluß.

f. mit ½ Dr. l. um die L. vor dem Pf., rückwärts, eine aus dem gewöhnlichen Längenſprunge rückw. hervorgehende Übung.

E. Längenſprung mit Spreizen eines Beines: Spreize.

a. vorwärts, ohne Drehung um die L., das r. Bein ſpreizt zum Schluß an das l., der Niederſprung geſchieht an der l. Seite

des Pf. neben dem K., S., H., Fig. 207, vor dem Hals; oder auch als halbe Spreize zum Quersitz auf dem r. Schenkel, Fig. 208.

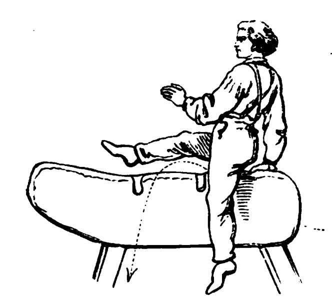


Fig. 207.



Fig. 208.

b. mit ¼ oder ½ Dr. l. um die L., vorwärts, Niedersprung wie vorher, oder auch zum Seitstütze rücklings. Übungen aus dem Stütze rückl. werden angehängt.

c. mit ¼ oder ½ Dr. r. um die L., vorwärts, Niedersprung wie vorher, oder auch zum Seitstütze vorlings. Übungen aus dem Seitstütze vorlings werden angehängt.

d. rückwärts, Aufsprung wie zum gewöhnlichen Längensprunge rückwärts mit ½ Dr. l. um die L.; sodann spreizt das r. Bein an die r. Seite des Pf. zum Niedersprung, Fig. 209, oder zum Stütze vorl. ab; im letzteren Falle folgen Übungen aus dem Stütze vorlings.

Fig. 209.

e. rückwärts, Aufsprung wie bei d; sodann spreizt das l. Bein an die l. Seite des Pf. zum Niedersprung oder mit ¼ Dr. r. um die L. zum Stütze rückl., oder mit ¼ Dr. l. um die L. zum Stütze vorl. ab. In den letzteren beiden Fällen folgen Übungen aus dem Stütz.

11. Spreizaufsitzen, Kehre, Flanke, Wende u. s. w. als Hintersprünge.

Die gemeinsamen Merkmale der nachstehend bezeichneten Hintersprünge liegen darin, daß der Springer jederzeit erst an die Seite des Pf. und erst von da aus auf und über das Pf. sich schwingt. Um diese Kreisbewegung ohne Mühe herzustellen, ist es erforderlich, den Aufsprung links von der Längenlinie des Pf. zu machen, wenn die Bewegung zuerst an die r. Seite des Pf. bringen soll. Ich unterscheide alsdann drei Hauptgruppen sogearteter Sprünge:

A. ohne Dr. um die L.

B. mit Dr. r. um die L.

C. mit Dr. l. um die L.

Alle führen auf oder über K., S. oder H. des Pf. Es nimmt dabei zunächst

1. die l. Hand neben der r. Stütz, z. B. beide auf einer P.;

2. die l. Hand vor der r., z. B. diese auf der HP., jene auf der VP.;

3. die l. Hand hinter der r., z. B. diese auf der VP., jene auf der HP.

A. Ohne Dr. um die L. springt man

a. zum Stand an der r. S. des Pf.,

b. zum Quersitz auf dem linken Bein (Schrägsitz, Fig. 210 und 211). — Übungen wie Finte u. s. w. werden angehängt. —



Fig. 210.



Fig. 211.

c. zum Quersitz auf beiden Beinen (Streckſitz und), Reitsitz: Kehraufsitzen. — Übungen aus dem Reitsitz, wie Spreizabsitzen und Schere werden angehängt. —

Werden die Hände auf K. und HP. aufgestellt, so kann das l. Bein unter ihnen weg das K. überspreizen, und man springt hinter dem Pf. nieder. Kreis von innen nach außen.

d. zum Liegestütz und Stand auf dem Pf.: Kehre zum Stand. — Übungen aus dem Stande werden angehängt. —

e. zum Quersitz auf dem r. Bein, über das Pf. hinweg, an dessen l. Seite. — Übungen wie Finte u. s. w. werden angehängt. —

f. zum Stand an der l. Seite des Pf., über das Pf. hinweg: Kehre, auch vor dem Pf. nieder: Riesenkehre.

B. Mit Dr. r. um die L. springt man und zwar

a. mit 1/4 Dr. r. um die L.

1. zum Stand an d. r. Seite des Pf.

2. zum Seitsitz, Beine an der r. Seite des Pf. — Spreizaufsitzen und andere Übungen aus dem Stütze rückl. werden rasch angehängt. —

3. zum Liegestütz (und Stand) seitlings.

4. zum Seitsitz auf dem r. oder dem l. Bein, das linke oder das rechte Bein hockt in der Mitte des Schwunges rückwärts über das Pf. von dessen rechter an dessen linke Seite.

5. zum Stütze vorl. an der linken Seite des Pf, über das Pf. weg. — Übungen aus dem Stütze, wie Spreizaufsitzen werden angehängt. —

6. zum Stande vorl. an der linken Seite des Pf. über das Pf. weg: Flankenschwung zur Kehre. — Auch andere Haltungen, z. B. die des Wolfsprungs, sind statt der strengen Flankenhaltung möglich.

b. mit 1/2 Dr. r. um die L., besonders

1. zum Reitsitz im Sattel, das Gesicht dem K. des Pf. zugewendet, und

2. zum Stand an der l. Seite des Pf.: Drehkehre zum Sitz und zum Stand.

C. Mit Dr. l. um die L. springt man, und zwar

a. mit 1/4 Dr. l. um die L.

1. zum Stand an der r. Seite des Pf. Kräftiger Abstoß treibt den Springer weit vom Pf. weg.

2. zum Seitstütze vorl. an der r. Seite des Pf. — Daran schließen sich alle die zahlreichen Übungen aus dem Stütz.

3. zum Seitsitz auf einem Bein, dasselbe hockt (spreizt) über das Pf. vorwärts von der r. zur l. Seite des Pf.

4. zum Seitsitz an der l. Seite des Pf. und zum Stande rücklings ebenda. Man überspringt das Pf. mit Flanke, Wolfsprung, Hocke, Grätsche.

b. mit 1/2 Dr. l. um die L.

1. zum Quersitz auf dem r. Bein an der r. Seite des Pf. — Daran schließen sich Spreizaufsitzen, z. B. rückw. mit dem l. Bein: Schraubenaufsitzen, Fig. 212.

2. zum Reitsitz oder zum Schwebestütz, das Gesicht nach dem Kreuz-Ende des Pf. gewendet. Die Beine bleiben möglichst lange

geschlossen: Wendaufsitzen, Fig. 213. — Mancherlei Übungen aus dem Sitz oder dem Schwebestütze schließen sich an, besonders Rad mit Dr. r. um die L., hier Spillrad genannt. —

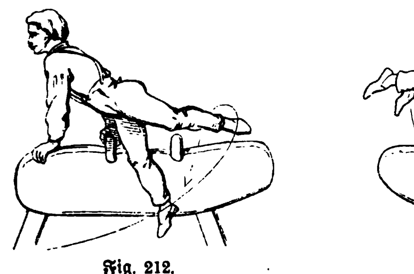


Fig. 212.

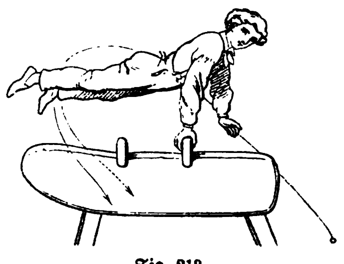


Fig. 213.

Werden die Hände auf K. und HP. gestellt und zeitig gelüftet, so kann das r. Bein unter ihnen weg das K. überspreizen, und man springt wieder hinter dem Pf. nieder: Kreis von außen nach innen.

3. zum Liegestütz oder zum Stand auf dem Pf.: Wendeschwung zum Stand. — Übungen wie Überschlagen, Abgrätschen aus dem Stande werden angehängt. —

d. zum Quersitz auf dem l. Bein an der l. Seite des Pf. — Daran schließen sich mancherlei Übungen aus dieser Sitzart, z. B. Finte. —

4. zum Stand an der l. Seite des Pf.: Wende in die Weite, bis vorn hin vor das Pf.: Riesenwende. — In den verschiedenen bei der Wende überhaupt zulässigen Weisen der Ausführung, z. B. als flache und als steile Wende, meistens gestreckten Leibes.

c. mit ³/₄ Dr. l. um die L., besonders

1. zum Seitsitz auf dem l. Schenkel im S., das Gesicht fast dem vorderen Ende des Pf. zugewendet, und

2. zum Stand an der l. Seite des Pf.

---

12. Sprünge mit Unterarmstütz.

In der vorausgeschickten Schule des Pferdspringens ist auf die Möglichkeit eines turngerechten Gebrauches des Unterarmstützes gleich anfangs S. 20 unter 3 B aufmerksam gemacht. Hier folgt nun eine Zusammenstellung einiger Übungen der Art, unschwer zu

vervollständigen und auszudehnen, um ein wenig zur Verfolgung der früher gegebenen Andeutung anzuregen.

Der Unterarmstütz findet bei Seitensprüngen in der Regel so statt, daß beide stützenden Unterarme mit den Pauschen gleiche Richtung haben, bei Hintersprüngen dagegen so, daß sie nach den Händen hin einander etwas näher sind, als in der Gegend der Ellenbogen. Hinsichtlich der Ausführung ist zu bemerken, daß der Druck und Stoß, welcher beim Stützen gegen den Rücken des Pf. ausgeübt wird, entweder gleichmäßig mit der ganzen Länge der Elle (bei Speichdrehhalte des Armes), oder mehr mit dem der Hand näher liegenden Teil, endlich daß er dauernder oder als flüchtiger Schlag geführt werden kann. Für die Übung unterscheide den reinen Unterarmstütz auf beiden Armen von dem gemischten Stütz auf einem Unterarm, bei Stütz der anderen Hand — z. B. der l. Unterarm stützt im S., die r. Hand auf der HP. oder umgekehrt — und führe bei beiden Weisen des Stützens aus:

1. Sprung zum Seitstütze mit vorausgehendem Unterarmstütz.

2. Spreizaufsitzen, das r. Bein spreizt von a. nach i., oder das l. Bein von i. nach a., auf das K. oder den S., ohne und mit ¼ Dr. l. oder r. um die L.

3. Flanke über das K. zum Seitsitz an der r. Seite des K.

4. Flanke über das Pf.

5. Sprung zum Seitsitz an der l. S. des Pf. mit ½ Dr. l. um die L.

6. Schraubenaufsitzen mit ½ oder ¾ Dr. l. um die L. zum Sitz auf dem K. oder S.

Jedem von diesen Sprüngen auf das Pf. entspricht ein durch rückgängige Bewegung zustande kommender Schwung vom Pferd. Dahin gehört das in beistehender Fig. 214 abgebildete Absitzen. Diese rückgängigen Bewegungen sind meistens bequem und können, wenn man sich Mühe giebt, mit gefälligster Haltung vollzogen werden.



Fig. 214.

7. Das Schraubenaufsitzen 6 kann sodann auch ohne jeden Mitgebrauch des linken Armes ausgeführt werden, wenn der rechte Unterarm auf der Höhe des Pferderückens in die Richtung der Mittellinie desselben gelegt wird.

Mit flüchtigem Stütz auf beiden Unterarmen übe man den

8. Sprung zum Knieen,
9. Sprung zum Hockstand,
10. Sprung zum Grätschstand auf dem Pf., endlich
11. Hocke,
12. Grätsche,
13. Überschlag, Fig. 196 und 197.
14. Beim Wolfsprung über das K. ist es vorzuziehen, nur mit dem l. Unterarm auf dem H. dicht neben der VP. zu stützen, die r. Hand aber auf die HP. zu stellen.

Von Hintersprüngen empfehle ich

15. Längensprünge zum Sitz,
16. Längensprünge zum Stand auf dem Pf., auch den
17. Riesensprung vorwärts, weniger
18. Spreizaufsitzen mit Dr. l. um die L. bei Stütze der r. Hand auf der HP., des l. Unterarmes auf dem K. und
19. Kehraufsitzen und Kehre r. über das Pf., ohne Mitgebrauch des l. Armes.

---

13. Fechtsprünge.

A. Die in der nachfolgenden Übersicht aufgezählten Sprünge werden Fechtsprünge genannt, weil sie ursprünglich einen Fechter (Soldaten), der mit der Waffe in der Hand nur einen Arm frei hat, voraussetzen. Der Aufsprung geschieht entweder, wie gewöhnlich, Fuß an Fuß, oder — und dies gilt als eine Eigentümlichkeit der Fechtsprünge — nur mit einem Fuß. Im letzteren Falle macht man den Anlauf oft schräg gegen das Pf. oder springt einfach vom Schrägstand aus einer Schrittstellung auf.

Formen des Sprunges, welche hierher gehören, sind:

a. Seitensprünge:

1. Spreizaufsitzen, die l. Hand stützt, der l. Fuß springt auf, das r. Bein spreizt.
2. Kehraufsitzen, die r. Hand stützt, der l. Fuß springt auf, das r. Bein spreizt.
3. Kehre mit Dr. l., die r. Hand stützt, der l. Fuß springt auf.
4. Kehre mit Dr. l., die r. Hand stützt, der l. Fuß springt auf und Kehraufsitzen aus dem Stütze rückl. auf dem H. des Pf.
5. Drehkehre mit Dr. l.
6. Wende mit Dr. l., die l. Hand stützt, der l. Fuß springt auf.

7. Flanke mit Dr. l. um die T., die l. Hand stützt, beide Füße oder der l. oder der r. springen auf.

8. Affensprung zum Stand auf dem Pf., Dr. r. um die L., die r. Hand stützt, der l. Fuß springt auf.

9. Hocke vorwärts mit dem r. Bein, die l. Hand stützt; im Sitz ½ Dr. l. um die L., Niedersprung mit Hocken des l. Beines rückwärts.

10. Wolfsprung, die l. Hand stützt, beide Füße oder der r. oder der l. springen auf.

11. Sprung zum Knieen, die l. Hand stützt, beide Füße springen auf.

12. Hocke, die l. Hand stützt auf der VP., oder im Sattel, beide Füße springen auf.

13. Hocke, die l. Hand stützt auf der VP., und Spreizaufsitzen aus dem Stütze rückl., das l. Bein spreizt bei ¼ Dr. l. um die L. zum Reitsitz auf dem Hals.

14. Diebsprung zum Sitz auf dem Pf. oder über das Pf., beim Aufsprunge mit dem r. Fuße stützt am besten die l. Hand.

15. Grätsche, Benehmen wie bei der Hocke, Übung 12.

16. Rolle, die l. Hand stützt auf der HP., beide Füße springen auf.

17. Überschlag, Benehmen wie bei Übung 16.

b. Hintersprünge:

18. Spreize, die l. Hand stützt, beide Füße springen auf, das r. Bein spreizt.

19. Längensprung vorw. auf den als H: die l. Hand stützt, der r. Fuß springt auf.

20. Längensprung rückw., die r. Hand stützt, beide Füße oder einer springen auf.

21. Katzensprung, die l. Hand stützt, beide Füße springen auf.

22. Überschlag aus den Stand auf dem Pf., die l. Hand stützt.

23. Abgrätschen aus dem Liegestütze vorlings oder aus dem Liegestütze rücklings, oder seitlings, die l. Hand stützt.

24. Riesensprung vorwärts, die l. Hand stützt im Sattel, beide Füße springen auf.

25. Riesensprung seitwärts (und rückw.) mit Dr. r. um die L., die r. Hand stützt im Sattel, beide Füße machen den Aufsprung.

26. Katzenriesensprung, Benehmen wie beim Riesensprunge vorwärts, Übung 24.

B. Unter Umständen ist es möglich, das bei den Fechtsprüngen

im allgemeinen nur gedachte Handgerät, wenn es wirklich vorhanden ist, als Hilfsmittel für die Ausführung einzelner Sprünge zu benutzen.

Beispielsweise erwähne ich einen starken, **kurzen Stab,** von etwa 120 cm Länge, welcher, in beiden Händen ristgriffs gehalten und mit seiner Mitte auf des Pferdes Rücken gelegt, als Stütze für den Springer statt seiner Hände beim Längensprunge zum Sitz, bei einigen Übungen im Liegestütz, einigen Sitzwechseln und der Schere im Rückschwingen, auch beim Kopfstehen und beim Abburzeln rückw. vom Pf. dienen kann.

Ergiebiger aber ist die Benutzung eines längeren **Springstabes,** welcher als Stellvertreter eines Schießgewehrs oder einer Lanze angesehen werden kann. Man ergreift ihn mit der einen Hand, in Gesichts- oder Scheitelhöhe, stemmt ihn nahe bei dem Pferd auf den Boden, faßt mit der anderen Hand eine Pausche und schwingt sich alsdann, am Stabe hängend und auf der Pausche stützend, auf und etwas über das Pferd oder aus dem Sitz auf dem Pferd zum Stande neben das Pf. nieder. Solchergestalt übe man

1. den Sprung zum Schrägsitz auf dem S. aus dem Querstand an der l. Seite des Pf. mit Hang der l. Hand am Stab, Stütz der r. Hand auf der VP. oder auch auf der HP.



Fig. 215.

2. Spreiz- oder Wendaufsitzen r. aus derselben Ausgangstellung, Fig. 215, ohne Dr. um die L. mit Rückschwingen beider Beine, bei gleicher Stellung der Hände. — Ebenso

3. Wendeschwung zum Quersitz an der r. Seite des S.

Das Absitzen geschieht mit rückgängiger Bewegung, oder, indem die r. Hand hinter dem Leibe stützt, mit Kehrschwunge der Beine über den Sattel des Pf. zum Niedersprung auf die Stelle zwischen Stange und Pferd.

4. Wende r. über das Pf. — Bei Übung 3 und 4 ist es von Vorteil, im Aufsprunge den l. Arm straff nach der l. Seite auszustrecken, so daß der anfangs senkrecht gestellte Stab sich vom Pferd abneigt.

Nicht leicht ist es, bei Stütze der l. Hand auf der VP. und Hange der r. Hand an dem an der r. Seite des Pf. mit der

Spitze unter dessen Bauch aufgestellten und an das Pferd gedrückten Stab ein

5. Wendaufsitzen r. von der l. Seite des Pf. in den S. zu machen.

In allen diesen Fällen ist es bequemer, mit gleichen Füßen, als mit einem Fuße aufzuspringen. Dasselbe gilt vom

6. Sprung zum Knieen, ferner der

7. Hocke zum Stand auf dem Pf., der

8. Hocke zum Seitsitz und der

9. Hocke über das Pferd, vier Übungen, welche aus dem Seitstande neben dem Sattel beginnen, und bei denen der Stab hinter dem l. Vorderbeine des Pf. aufgestellt ist, die r. Hand die HP. ergreift; ebenso vom

10. Schraubenaufsitzen r. von der r. Seite des Pf. zum Reitsitz in dem Sattel, Fig. 216.

Dahingegen ist es gleichgültig, ob bei dem

11. Kehraufsitzen l. aus dem Querstand an der r. Seite des Pf., die r. Hand hoch am Stab, die l. Hand auf der HP., zum Reitsitz im Sattel, so wie beim

12. Kehrschwunge zum Quersitz an der l. Seite des Pf. aus gleicher Ausgangstellung, und endlich bei der

Fig. 216.

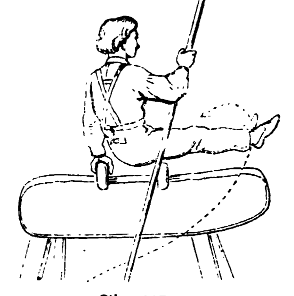


Fig. 217.

13. Kehre l. über das Pf., Fig. 217, beide Füße zugleich aufspringen oder der l. Fuß sich früher vom Boden hebt als der r. Die Sprünge 11, 12 und 13 sind die brauchbarsten Formen dieser Springweise. Hierbei gebe man sich auch die Mühe, den Stab mit Geschick aufzuschwingen und über das Pf. mitzunehmen; es kommt darauf an, weder sich selbst noch das Pf. irgend mit dem Stabe zu schlagen, höchstens darf die Mitte des Stabes den Sattel berühren, wenn das untere Ende des Stabes nach oben gewendet werden muß.

14. Gesprünge.

Ähnliche Gründe, wie die, um derentwillen man sich gewöhnt hat, die Fechtsprünge am Pf. aus der Zahl der übrigen Sprünge auszusondern, haben auch die ausdrückliche Hervorhebung dessen veranlaßt, was frühere Turnschriften fortgesetzte Sprünge nennen. Es sind darunter Verbindungen von Sprüngen verstanden, bei denen das zum Niedersprunge bei Vollendung des einen gehörende Kniebeugen zugleich den Aufsprung des zweiten Sprunges einleitet.

In der Regel unterscheiden sich die Formen der aufeinanderfolgenden Sprünge gar nicht von einander. Man springt z. B. von der l. Seite des Pf. eine Wende r. über das K. zum Seitstande vorl. und alsdann eine zweite Wende von der r. Seite des Pf. an die l. zurück und nennt dies eine fortgesetzte Wende. Doch heißt es mit Recht auch ein fortgesetztes Springen über das Pf., wenn man etwa mit Drehkehre hinüberspringt und zurückhockt oder grätscht.

Der Wert, welchen solches Springen einerseits für Knappheit und Mäßigung in der Ausführung jedes einzelnen Sprunges, andererseits für Vermehrung der Schnellkraft der unteren Glieder und richtige Ökonomie des Atmens hat, da alles längere fortgesetzte Springen ebenso ruhiges Blut und leichten Niedersprung, wie kräftigen Aufsprung verlangt, reizt uns, in diesem Sinne der Übungsgattung noch größere Ausdehnung zu verschaffen.

Wir haben in der vorausgehenden Springschule und den ersten elf Übersichten stets Gelegenheit genommen, auf die vielfältigen Verbindungen der einfachen Springstücke hinzuweisen; wie wir den beliebtesten Zusammensetzungen die alte Ehre einer besonderen Benennung gelassen haben, so ist für die ganze Sippschaft der Name der Geschwünge beibehalten. Dahin gehören die Kreise, halben und ganzen Räder, Schrauben, Finten u. s. w.

Darf ich nun annehmen, daß den Turnern, welche dieses Buches sich bedienen, die Entstehung der Geschwünge aus einzelnen Teilen und das Wesen ihrer Ausführung nicht undeutlich geblieben sind, und nenne ich nunmehr jede Verbindung zweier oder mehrerer Sprünge, welche am Pf. hintereinander vorgenommen werden, wenn der zweite Aufsprung unmittelbar aus dem ersten Niedersprunge hervorgeht, ein **Gesprünge**, so ist mit der Bemerkung, daß den meisten bekannten Geschwüngen gleichartige und gleichnamige Gesprünge entsprechen, ein Netz von Wegen in das Gebiet der letzteren vorgezeichnet und leidlich geebnet. Während bei jenen dem Sprung auf das Pf. ein zweiter Schwung auf dem Pf. oder

von dem Pf. herab angeschlossen werden mußte, und das Geschwünge um so schöner war, je weniger nur das Pferd mit den Beinen berührt wurde, und je freier der Leib über ihm schwebte, fällt bei diesen zwischen Sprung und Schwung, zwar flüchtig aber völlig bestimmt, ein vernehmlicher Stoß der Füße gegen den Boden, der den niedersinkenden Körper wieder wie eine Feder emporschnellt. — Das Pferd steht niedrig, man benutzt kein Springbrett. —

Mit bestimmter Absicht gebe ich nach dieser allgemeinsten Andeutung im folgenden nur noch eine Reihe von Überschriften für ebenso viele hierdurch bestimmte Übungsgeschlechter. Denn ich kann erstens mir keinen Vorturner denken, der eine Anzahl von Übungsformen im Sinne hat oder sich die Mühe nicht verdrießen läßt, sie im Buch aufzusuchen, welcher ganz außer stand wäre, für das Bedürfnis seiner Pflegebefohlenen einzelne Gruppen von Übungen zusammenzustellen, die jenen Überschriften entsprächen. Sodann sei es mir einmal erlaubt, meine Arbeit mit einem Lehrbuch im Rechnen zu vergleichen, welches außer der allgemeinen Lehre eine ziemliche Zahl völlig ausgerechneter Aufgaben enthält. Der Schüler hat sie nötig, da die Theorie ohne die Beispiele für ihn tot wäre, aber er kann es dem Buche weiter auch nur danken, wenn es daneben noch eine Anzahl ungelöster Aufgaben enthält, an denen er seine Fertigkeit beweisen kann, ohne daß ihm auf jedem Schritt und Tritte der Ratgeber zur Seite stände. Meine Überschriften sind solche unausgeführte Aufgaben; sie haben indes noch den Vorzug, auf verschiedene Art gelöst werden zu können, einfach oder künstlich, nüchtern oder geistreich, schlicht oder schwungvoll, ohne daß die Lösung falsch würde. Es wird schon zutreffen, daß der Träge mit Denken und Suchen bald ans Ende kommt, daß auch dem Eifrigen und Sinnigen manches entgeht, was zu beachten der Mühe wert ist, ja daß sein Scharfsinn Dinge zutage fördert, die ich keineswegs gewählt haben würde. Allein wen kümmert's? Was von seinen Erfindungen vor den Augen gerechter Kunstrichter keine Gnade findet, kann er im Wiederholungsfalle preis geben; über das, was anmutete, kann er sich freuen; fördert seine Arbeit zwar nicht die Turnkunde selbst, so fördert sie ihn doch und seine Bildung und das turnerische Leben in seinem Kreis. —

A. Das Gesprünge beginnt mit einem Sprunge zum

a. freien Stütz;

b. freien Stütz und Rückschwung;

c. Schwebestütz, besonders zum Rad, Halbkreise und Kreise von i. wie von a.;

d. Knieen eines Beines oder beider auf dem Pf.;

e. Hockstand auf dem Pf.;

f. Sitz und Absitzen, besonders zur Schraube und zur Finte.

Der Niedersprung geschieht an derselben Seite des Pf., an welcher der erste Aufsprung stattfand, und ein Sprung auf oder über das Pf. folgt ihm, ohne irgend eine Veränderung in der Stellung der Hände zwischen dem ersten und zweiten Aufsprung.

B. Das Gespränge beginnt mit einem Sprung

a. über das Pferd, besonders mit ½ Dr. u. die L. — Vergl. die Übungen der Doppelwende, Doppelkehre u. s. w.! —;

b. zum Schwebestütze mit ½ Dr. um die L.;

c. zum Liegestütz;

d. zum Sitz.

Der Niedersprung geschieht hiernächst auf der entgegengesetzten Seite des Pferdes oder auch auf derselben Seite, aber an einer anderen Stelle, so daß z. B. der erste Aufsprung neben dem K., der zweite neben dem S. und ein dritter neben dem H. gemacht wird, indem die Hände zwischen erstem und zweitem Aufsprung ihre Stellung ändern.

C. Anhangsweise erwähne ich Übungen, bei denen zwischen dem Niedersprung und dem folgenden Hauptstücke des Gesprünges ein „Zwischensprung“ an oder von Ort oder auch einige Laufschritte in der Nähe des Pf., etwa um dasselbe herum, eingeschaltet werden, z. B. Kehre r. über den Hals, l. Umkreisen des Halses, Kehre l. über das K., r. Umkreisen des Kreuzes, Hocke zum rückl. Liegen und rückw. Abburzeln, Grätsche über den Sattel mit dem Aufrichten. —

C. Das Springen an dem mit hohem Kopfe versehenen Pferd.

In mancherlei Rücksicht erscheint es wünschenswert, das zu turnerischen Sprüngen gebrauchte pferdartige Gestell der Gestalt des lebendigen Pferdes mehr anzunähern, als dies gewöhnlich der Fall ist, da sich Übungen von ganz eigentümlicher Art und Brauchbarkeit voraussehen lassen. Dies geschieht aber recht wohl durch die in beistehender Zeichnung, Fig. 218, dargestellte Einrichtung.

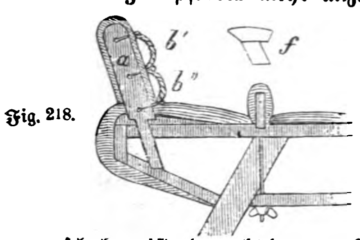


Fig. 218.

Man sieht, daß, was in ihr durch stehende Schraffierung hervorgeschoben ist, dem hölzernen Gestell des aus Brettern zusammengefügten Pferdes angehört, während die mit liegender Schraffierung ausgefüllten Flächenstücke die Bepolsterung versinnlichen. a) der walzenförmige, straff umpolsterte, hölzerne Kopf des Pferdes, läßt sich mit seinem vierkantigen, 13 bis 15 Cm. im Gevierte haltenden unteren Ende durch das Polster des Halses in dessen eingeschnittenen Holzkern als in eine Röhre hineinschieben, und wird so, wenn Schieber und Öffnung leidlich passen, ohne weitere Befestigung gehalten. Die Bogen b' b" stellen ein Paar reichlich zollbreite, an der Hinterseite des Kopfes fest genähte und geschraubte Riemen dar, die, gleich einer Pferdemähne, den Händen Griff gewähren. Wird der Kopf nicht gebraucht, so wird das Loch im Halse mit der Füllung f verstopft.

Nun ist es nicht bloß der Kopf selbst, welcher zu besonderer Übung Veranlassung giebt, wie — mit Anlaufe von der Vorderseite des Pf. her zu Längensprüngen und Spreizen zum Sitz und Stand auf und neben das Pf. . . . . — mit Anlaufe von der Seite zum Hocken, Wenden, Wolfsprüngen u. s. w. über und neben dem Kopfe weg . . . . wie zum Abgrätschen aus dem Stand auf dem Pf., sondern mehr noch diese künstliche Mähne b, welche einer oder beiden Händen Handgriff bietet. Ich bezeichne für den Gebrauch folgende Übungen näher:

A. Linke Hand an b'', rechte an b' oder

B. l. Hand allein an b'' oder b', rechte frei und Aufsprung an der l. Seite des Pf. mit dem l. Fuß, oder mit dem r. Fuß, oder mit beiden Füßen zugleich, zum Reitsitz, Seitsitz, an der l. oder r. Seite des Pf. zum Stand auf dem Pf., zum Stand auf dem Boden über das Pf., sowohl ohne als mit Dr. r. oder l. u. die L.

C. l. Hand an b'', rechte auf dem Pf., etwa auf der VP., Aufsprung mit beiden Füßen zu Wenden, Kehren, Flanken u. s. w., zum Hocken, zum Überschlagen auf und über das Pf.

In der Hauptsache kommt alles auf zwei oder drei Übungen zurück, von denen der schlanke Schwung über das Pf. mit Hanggriffen der Hände an den Riemen, das Ergebnis fast derselben Summe von Leibesthätigkeiten, welche zum Stabsprung ohne Drehung erforderlich sind, die wesentlichste sein wird. Man vergleiche die Fig. 219, welche beiher den Zweck hat, anzudeuten, wie man auf einfache Art auch ein gewöhnliches Reck zur freilich unvollkommenern Ausführung des erwähnten Schwunges herrichten kann.

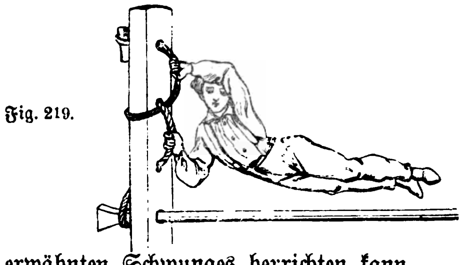


Fig. 219.

Ich hebe also hiermit eine einzelne Aufgabe heraus, welche aber auch bei hochgestelltem Pferde zur Vollendung geübt werden soll. Es ist diese Übung eine solche, daß Geräte, nicht dafür gemacht, sie in kunstvoller Behandlung gleichwohl lange vorbereiten, eine solche, welche oft wiederholt werden kann, weil sie ihre Schwierigkeitsstufen in sich enthält.*) Ich wiederhole, was ich bei der ersten Beschreibung gedachter Übung**) gesagt habe, daß solche Übungen besonders den Turnvereinen zu empfehlen sind, denen der Lehrer fehlt. Dieser mag, des Überblicks über das Gebiet der Turnkunst und seiner Methode sicher, beständig die Formen der Übungen wechseln, ohne den Erfolg zu verscherzen, erstere sollen vorziehen, sich an das Einfache haltend, immer nur nach wenigen bestimmten Zielen zu streben, da Lohn und Ergetzung auf diesem Wege nie zweifelhaft sind.

*) Vergl. Lion in den n. Jahrb. der Turnkunst, herausgegeb. von M. Kloß. 1856. II, 13 und 14, oder in Hirths gesamtem Turnwesen, Leipzig 1865. E. Keil.

**) In der deutschen Turnzeitung. I, 1856. S. 38 Leipzig. E. Keil.

D. Das Springen an dem mit einer Längenpausche versehenen Pferd.

Von ähnlicher Nutzbarkeit, wie der im vorhergehenden Abschnitte beschriebene Kopf, ist eine andere Vorkehrung: die Längenpausche, zu deren Gunsten überdies angeführt werden kann, daß sie durchaus in keiner Weise eine Beschädigung am Lederüberzuge mit sich bringt, wie das Einstecken des Kopfes es für das Halspolster des Pf. thut. Neu ist diese Vorkehrung nicht, aber so viel ich weiß, fast gar nicht verbreitet. Und doch verdient sie in der That um so mehr berücksichtigt zu werden, als sie außerdem zu hübschen Veränderungen einer großen Zahl anderer Springstücke führt, so daß viele längst bekannte Formen ein anderes Gesicht bekommen, geschmückt werden mit dem hier wenigstens nicht schädlichen Reize der Neuheit. Im Gegenteile hat es einen großen Wert für die leibliche Ausbildung, wenn die Turner sich die verschiedenen Formen der Bewegung unabhängig von dem Gerät und überhaupt von den äußeren Verhältnissen, unter denen sie diese Formen gelernt haben, vorzustellen wissen und dazu gelangen, sie in mannigfachen anderen Lagen und unter gewöhnlichen Umständen zu wiederholen. Nur das ist ein unbeschränkter Besitz zu nennen, womit man jederzeit frei walten und schalten kann.

Die Längenpausche, Fig. 220, besteht, wie eine gewöhnliche Querpausche, aus einem Holzblatte, welches am oberen Rande mit einem Wulste von Werg oder Haaren dergestalt umhüllt und mit Leinen oder Leder so überzogen ist, daß sie außer den zwei, an den Seiten gelegenen, etwa 16 cm hohen Griffflächen a a in der Mitte eine dritte 8 cm höhere, kuppenartige Stützfläche b für die Hand des Turners bietet. Aus der Kuppe heraus hängen vier 60 cm lange Stricke (oder Riemen) c, so dick wie ein kleiner Finger. Sie sind in einem unter der Kuppe durch das Holz gebohrten, mit einem Eisenbeschlage versicherten Loche befestigt. Nach Entfernung der gewöhnlichen Querpauschen

des Pferdes wird die Längenpausche mit den unten an ihren Enden befindlichen vierkantigen Holzzapfen d in die für jene bestimmten Einschnitte eingesetzt, so daß sie mit ihrem unteren

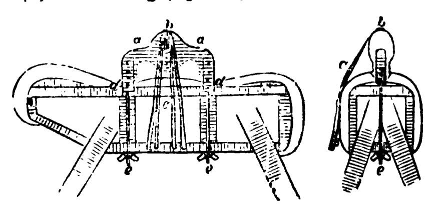


Fig. 220.

Rande genau auf die Rückenlinie des Pferdes mitten zwischen die beiden Pauscheneinschnitte paßt. In dieser Lage wird sie mittels zweier Eisenangeln, welche, in Gabeln ausgeschmiedet, von den Holzzapfen bis zum oberen Rande der Pausche hinaufgreifen und unter dem Leibe des Pferdes verschraubt werden (e e), ganz wie die gewöhnlichen Pauschen festgehalten.

Aus der Richtung, in welcher die Pausche auf dem Pferde sitzt, erklärt sich ihre Benennung; ein vorausgleitender Blick auf die nachfolgenden Holzschnitte wird genügen, um zu erkennen, wie die von der Kuppe der Pausche frei herabfallenden (oder auch um die Pausche herum oder endlich unter ihr weg gezogenen) Strick wiederum gleich einer Pferdemähne ergriffen werden und den Händen bei Sprüngen auf und über das Pferd einen trefflichen Anhalt gewähren können.

Zugleich steigen wohl jedem, der einige Kenntnis von den Übungen des Pferdspringens besitzt, die Bilder einer Menge von einfacheren oder zusammengesetzteren Sprüngen auf, die er nach dem Maße seiner Geschicklichkeit und Übung allenfalls an der Längenpausche machen möchte, indem er die Hände bald auf Hals oder Kreuz des Pferdes neben die Pausche, bald die eine auf den flachen Rücken des Pferdes, die andere auf eine der drei Stützflächen der Pausche, bald beide ausschließlich auf letztere stellt.

Deshalb würde ich auch nicht angemessen verfahren, wollte ich im folgenden alle Möglichkeiten solcher Handstellung und ebenso der Springweisen einzeln aufzählen, wie dies seinerzeit bezüglich des mit gewöhnlichen Pauschen versehenen Pferdes statthaft und für den Bedarf vieler Turnjahre sogar notwendig erschien. Jedoch da es Leute giebt, welche sich auch dann noch gern führen lassen, wenn sie den Weg allein finden könnten, und andere, denen die Auswahl oft mehr Kopfzerbrechen verursacht, als die Erfindung,

darf ich ebenso wenig meiner Gewohnheit untreu werden, wenigstens Übungs**beispiele** zu geben.

Ich unterscheide:

1. Die Übungen mit Gebrauche der Stricke.

Sieht man von einigen wenigen Übungen ab, welche ausführbar sind, wenn man sich hinter das Pferd stellt, die Stricke ergreift und mit tüchtigem Faustschlag auf das Kreuz des Pferdes zum Sitzen, Knieen oder Stehen hinaufspringt, so ist die Stellung, aus welcher alle Sprünge an der Längenpausche mit Gebrauche der Stricke beginnen, eine Vorschrittstellung seitlings an der Seite des Pferdes. Beim Rechtsspringen an der linken Seite des Pferdes ergreift die linke Hand die vier Stricke zusammen an den oberen Enden, wo sie aus der Pausche heraustreten, der linke Ellenbogen wird gegen den Sattel gestemmt, die rechte Hand greift, während das anfangs zurückstehende rechte Bein vorschwingt, in dem Augenblick, wo der linke Fuß vom Boden abstößt, auf das Kreuz des Pferdes oder die Kreuzhälfte der Pausche, Fig. 221, oder die Kuppe. Beide Beine schließen sich möglichst schnell an einander und werden geschlossen an der linken Seite des Pf. emporgehoben. Haben sie dessen Höhe überschwungen, so sucht der rechte Arm kräftig zu stützen, und es erfolgt:

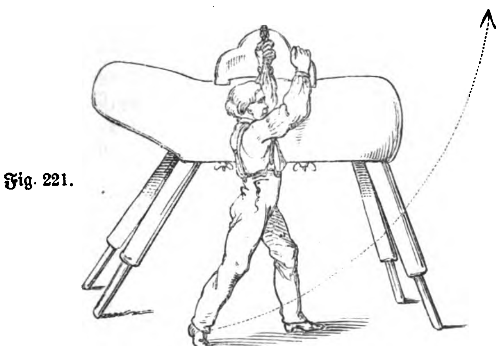


Fig. 221.

1. mit ½ Dr. l. um die L. ihre Trennung, und der Springer setzt sich zum Reitsitz auf das K. des Pf.: Wendaufsitzen. Im Augenblicke des Niedersitzens verläßt die r. Hand ihren Platz auf der P., die linke aber zieht die Stricke schräg nach hinten straff zurück, wie einen Zügel.

Das Absitzen verlangt dieselben Bewegungen in umgekehrter Folge.

Ein Kehraufsitzen ohne Dr. und ein Schraubenaufsitzen mit ¾ Dr. l. um die L. sind unbequem, die Beine schwingen weniger hoch, der r. Arm muß zeitiger stützen.

2. mit $^2/_8$ Dr. l. um die L. die **Wende zum Schrägsitz** auf dem K. an der r. Seite des Pf., Fig. 222. Die Beine

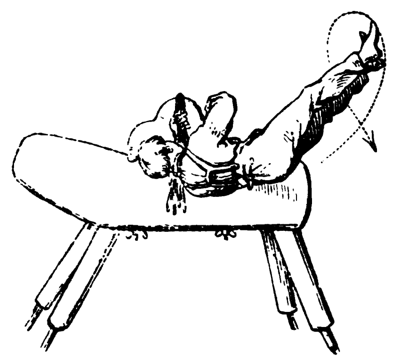


Fig. 222.

bleiben auch im Sitzen geschlossen. Jedoch kann das linke Bein aus dem Schrägsitz auch alsbald nach vorn weiter schwingend links über die P. spreizen, so daß der Schwung abermals im Reitsitz endigt;

3. mit $^1/_2$ Dr. l. um die L. ein **Sprung über das Pferd**, Fig. 223 — Nicht immer wird es gelingen, das Maß der ge-

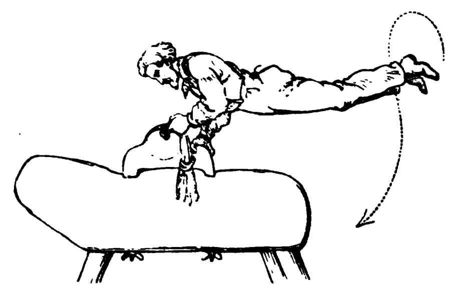


Fig. 223.

forderten Drehung genau einzuhalten, so daß es zweifelhaft bleibt, ob man den Sprung in herkömmlicher Weise Flanke oder Wende oder Drehwende nennen soll. Wer es will, kann diese Formen auch hier unterscheiden, sobald er des Sprunges über das Pferd schlechthin sicher ist. — Um dies zu erreichen, darf das Pf. an-

fangs nicht zu hoch gestellt werden, höchstens so, daß die obere Kuppe sich in Scheitelhöhe befindet. Liegt sie reichhoch, so wird man mehr auf das Pferd sich hinaufziehen als hinaufspringen müssen. Lieber übe man sich statt dessen, bei geringerer Höhe sogleich wieder zur Schrittstellung neben dem Pferde niederzuspringen, um ohne Griffwechsel der l. Hand dem ausgeführten Sprung über das K. an der r. Seite des Pf. unverzüglich den Rücksprung an die l. Seite über den H. folgen zu lassen.

Selbstverständlich ist es, daß auch diese Sprünge von der r. Seite des Pf. her auf und über das K., sowie von der linken auf und über den Hals auszuführen sind.

Auch werfe der Leser noch einmal einen Blick auf die Fig. 222 und denke sich die Bewegung der bis über die Höhe des Pf. hinaufgeschwungenen Beine in gleichem Sinne fortgesetzt, so wird er die Ausführbarkeit eines Überschlages rückwärts aus dem Stande zum Stande neben dem Pf. erkennen.

---

2. Die Übungen ohne Gebrauch der Stricke

sind vorzugsweise Seitensprünge. Ich gebe im nachstehenden eine brauchbare Folge solcher Seitensprünge, die man mit leidlichen Turnern versuchen, mit geschickten auch durchführen kann. Wem freilich schon die ersten paar Übungen mißlingen, der ist für die ganze Folge nicht reif; im übrigen führe man die Riegen, welche man hat, getrost alle einmal den gleichen Weg, so weit sie folgen können. Wird der Mehrzahl ihrer Mitglieder eine Übung zu schwer, so überschlage man diese und halte sich an die folgende Übung, ohne es sich sehr zu Herzen zu nehmen, wenn sie sich ihrer Vorgängerin, bei dem erzwungenen Übergang und Fortschritt, nicht auch mit formeller Glätte anschließen läßt.

Anlauf an der linken Seite des Pferdes; die Kuppe der Pausche in der Höhe des Gesichts.

1. Sprung zum flüchtigen Stütz, die r. Hand stützt auf der K(reuz)h(älfte), die l. Hand auf der H(als)h(älfte) der P.

2. Spreizaufsitzen auf das K. zum Seitsitz auf dem r. Schenkel.

Zum Absitzen greift die r. Hand auf das K., das l. Bein spreizt über die P., Niedersprung zum Stande rückl. an der r. Seite des Pf.

Anfangs in 4 Zeiten: 1) Aufsprung. 2) Aufsitzen. 3) Spreizen. 4) Niedersprung. Später in 2 Zeiten: 1) Aufsprung und Auf-

sitzen. 2) Überspreizen der P. und Absitzen. In ähnlicher Weise eine bestimmte Zeiteinteilung auch bei den folgenden Übungen anzuordnen, überlasse ich den Vorturnern, welche mehr Wert darauf legen, als ich es hier thun möchte.

3. Sprung ohne Dr. um die L. zum Stande des r. Beines auf dem K., Loslassen der P., Aufrichten und Niedersprung mit vorausgehendem Fersenheben des l. Beines.

4. Hocke schräg rechts zum Stand auf dem K. des Pf.

5. Hocke schräg über das K.

6. Hocke mit einem Bein über das K. des Pf. zum Seitsitz auf einem, a) dem rechten, oder b) dem linken Schenkel: die l. Hand greift auf die Kh. der P., die r. auf das K. des Pf.

7. Hocke mit beiden Beinen über das Pf. bei gleichem Griff a) zum Seitsitz, b) zum Stand.

8. Wolfsprung über die P. bei gleichem Griff; das r. Bein hockt über K., das linke spreizt über die P. a) zum Seitsitz auf der r. Seite des K., und b) zum Niedersprunge rückl. an der r. Seite des Pf.

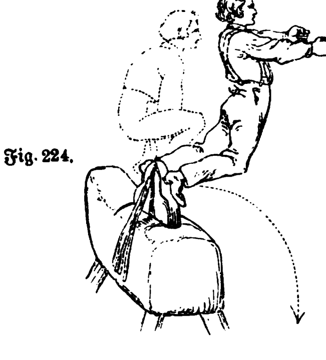


Fig. 224.

9. Hocke zum Stand im Sattel vor die P., d. h. an die l. Seite der P., Niederknieen auf die P. und Kniesprung von der P. zum Stande rücklings an der r. Seite des Pf.

10. Hocke auf die P. und Niedersprung vorwärts, Fig. 224.

11. Hocke über die P., anfangs mit a) getrennten, später b) bei kräftigem Abstoße der Hände

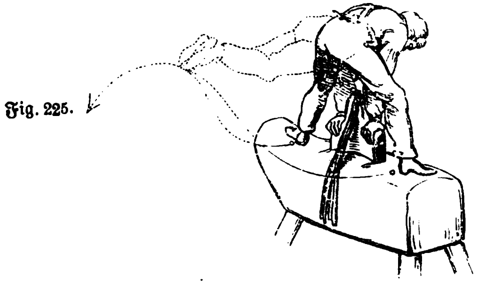


Fig. 225.

mit geschlossenen Füßen über die Kuppe.

12. Grätschen zum Stande des l. Fußes auf dem H., des r. auf dem K. des Pf., Niedersprung mit Vorbeugen, Erfassen der P. mit Kammgriff und Abschwingen rückwärts, Fig. 225.

13. Grätsche über das Pferd.

14. Sprung mit ¼ Dr. l. u. d. L. und Spreizen des r. Beines über das K. zum Stand im Sattel, die Pausche zwischen den Füßen, sog. Affensprung.

15. Sprung mit ¼ Dr. l. u. die L., zum Stand a) des l., dann auch b) des r. Fußes auf dem K. dicht neben der P., die l. Hand greift von der Hh. der P. auf die Kuppe, Niedersprung rückwärts schräg rechts an die r. Seite des Pf., mit flüchtigem Tritte des l. Fußes und gut rückgespreiztem r. Bein als Wende mit Tritt auf das K.

16. Wendaufsitzen mit ¼ Dr. (½ Dr.) l. u. die L. auf das K., Absitzen nach der r. Seite mit Spreizen des l. Beines über die P.

17. Wende über das K. zum Quersitz an der r. Seite des K., die r. Hand stützt auf der Kuppe, die linke anfangs auf der Hh. der P.

18. Wende über die P., die l. Hand stützt auf dem Hals des Pf., die rechte auf der Hh. der P.

19. Wende über das Pf., die l. Hand stützt auf der Hh. der P., die r. auf der Kuppe; letztere läßt zeitig los und wird gehoben, um die Streckung des Leibes augenfälliger zu machen, Fig. 226.

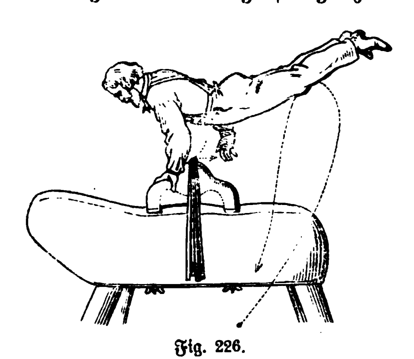


Fig. 226.

20. Drehwende über das Pf., Stütz wie vorher; diesmal ist es die l. Hand, welche zeitiger losläßt.

21. Wendaufsitzen r. aus dem Quersitz an der r. Seite des K. auf den H. mit ½ Dr. l. u. die L. bei Speichgriffe der l. Hand auf der Kh., Ellengriffe der r. auf der Kuppe der P.

22. Wendaufsitzen auf den Hals aus dem Reitsitz auf dem K. bei gleicher Griffweise, die sog. Mühle aus dem Reitsitz.

23. Wende über den Hals aus dem Quersitz auf dem K. mit gleicher Handstellung und gleicher Drehung, wie bei 21, Fig. 227.

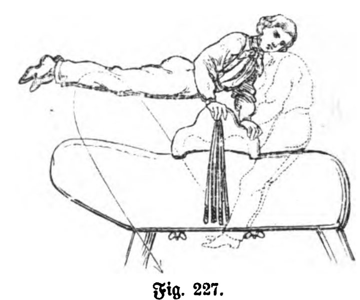


Fig. 227.

24. Flanke über das K. zum Stand an der r. Seite des Pf., die l. Hand auf der Hh., die r. auf der Kuppe oder Kh. der P.

25. Flanke über das K. zum Seitsitz an der r. Seite des K.

26. Flanke r. aus dem Seitsitz an der r. Seite des K. zum Seitsitz an der l. Seite des Halses mit ½ Dr. l. u. die L.

27. Flanke r. aus dem Seitsitz an der r. Seite des K. über das Pf. zum Stande rücklings an dessen linker Seite.

28. Doppelflanke r. aus dem Seitsitz an der r. Seite des K. über Hals und Kreuz zum Seitsitz auf die nämliche Stelle zurück: die l. Hand ergreift mit anfangs gezwungenem Kammgriffe die Kh. der P., die rechte mit Ellengriffe die Kuppe; mit dem Aufschwung und der Drehung des Gesichtes nach dem Pferde hört die Unbequemlichkeit des Griffes auf, da die l. Hand zunächst gewöhnlichen Kammgriff, die rechte Ristgriff bekommt; der l. Arm trägt vorzüglich die Last des Körpers.

29. Flanke rückwärts aus dem Sitz an der r. Seite des K. zum Stand an der l. Seite des Pf.

30. Flanke rückwärts wie zuvor zum Stütz an der l.

Seite des Pf. a) mit nachfolgendem Wendaufsitzen l. auf den Hals ohne Unterbrechung des Schwunges, oder b) mit nachfolgender Flanke über den Hals zum Seitsitz an dessen r. Seite, sog. Sitzwechsel zur Finte.

Die Finten selbst gehören auch hier nicht zu den leichteren Übungen; wohl aber ist von den „Geschwüngen" das Rad zu empfehlen.

---

31. Wendaufsitzen auf das K., nach vorausgegangenem Hin- und Zurückschwingen des l. Beines über den Hals um den auf der Hh. der P. stützenden linken Arm herum, als halbes Rad r. mit Wendaufsitzen.

32. Halbes Rad r. mit Schraubenaufsitzen auf das K. Beim Vorschwingen des l. Beines macht man ¼ Dr. r. um die L., dann beim Rückschwingen und Aufsitzen eine ganze Dr. um die L.

33. Halbes Rad r. zum Hockstand auf das K.; ferner mit Flanke zum Seitsitz auf dem K.

34. Rad rechts, d. h. mit vorausgehendem Schwingen des l. Beines über den Hals, mit Flanke, ferner mit Wende über das Pf., Fig. 228.

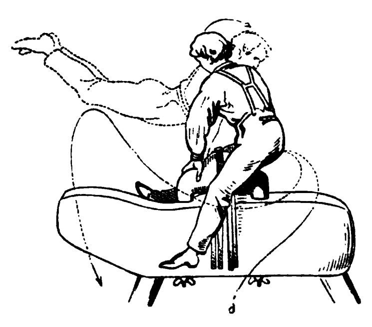


Fig. 228.

35. Rad r. mit Überspreizen oder Übergrätschen der P. Das l. Bein schwingt kaum an die l. Seite des Pf. zurück, während das r. schon über die P. zu spreizen beginnt; der Niedersprung erfolgt zum Stande rücklings an der r. Seite des Pf.

36. Sprung zur Wage auf dem rechten Arme bei Kammgriff der r. Hand auf der Kh. der P., der linken auf der Kuppe

oder der Hh.; oder auch bei Griff der r. Hand auf die Kuppe, der linken auf die Hh. der P.; Niedersprung mit 1/4 Dr. r. um die T. und hoher Wende links, die l. Hand greift zuvor von

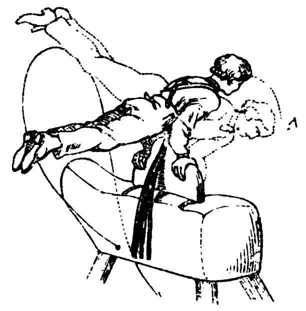


Fig. 229.

der Höhe der P. herab auf den Sattel des Pf., Drehling mit Wende links, Fig. 229.

37. Sprung zum Handstehen mit Ristgriffe der Hände auf der P. und Niedersprung durch

38. Überschlag vorwärts, oder

39. mit 1/4 Dr. l. um die L. durch Überschlagwende, oder auch durch

40. Abgrätschen vorwärts über die Pausche.

41. Überschlag vorwärts bei Stützen der r. Hand auf dem K., der l. auf der Kh. der Pausche a) mit und b) ohne Aufsetzen des Nackens und Kopfes.

Erscheint es schließlich überflüssig, noch weitere Veränderungen einzeln zu behandeln, welche die bekannten Formen der Pferdsprünge erleiden, wenn man den Sattelpauschen noch andere Gestalt giebt, so mag in der beistehenden Zeichnung, Fig. 230, wenigstens eine Anzahl solcher Gestalten zusammengestellt werden, welche neuerdings hier und da versucht sind. Man unterscheide den einfachen hohen rechteckigen Bügel a, den runden b, den ge-

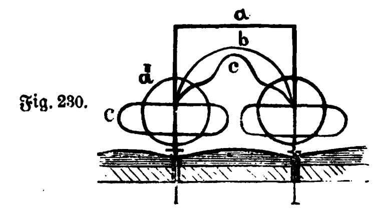


Fig. 230.

schwungenen c, welcher die Längenpausche ersetzt, ferner die kreisrunden und die gedrückten Ringe d und e. Liegen a, b und c in der Ebene des Längenschnittes des Pferdes, so können d und e auch senkrecht zu ihr eingesteckt werden. Alle werden aus 3 bis 4 cm dickem Rundeisen geschmiedet, und allenfalls, um griffrechter zu werden, mit Leder überzogen. Sie laufen unten in einem etwa 20 cm langen Eisenzapfen aus, mit dem sie in die Angellöcher der gewöhnlichen Holzpauschen für den Gebrauch abwechselnd eingesteckt werden.

II. Das Springen am lebendigen Pferd.

Eine ins Einzelne gehende Darstellung von Sprüngen, welche am lebendigen Pferd ausgeführt werden können, ist allerdings nach dem Plane dieses Buches ausgeschlossen; sie würde sich ohne eine vollständige Abhandlung über die Reitkunst nicht einmal geben lassen; einige Bemerkungen aber wird man mir immerhin gestatten.

Ein Buch über den vorliegenden Gegenstand ist mir aus neuerer Zeit — ich kenne freilich die einschlagende Literatur nicht genau — weiter nicht bekannt, als O. Meyer, Sec.-Leutn. im K. Pr. 29. Inf.-Reg., das Voltigieren als Vorbereitung und in Verbindung des Waffengebrauchs zu Pferde. Trier. 1859. Dieser Leitfaden ist gar so übel nicht. Da es nun ohne Frage Besonnenheit, Mut und Selbstvertrauen, ingleichen die Brauchbarkeit und Anstelligkeit des Reisigen mächtig erhöht, wenn seine Leistungen und des Pferdes Gewöhnung auch schwierigeren Aufgaben entsprechen, so sollten die, welchen von Berufswegen das Wehrturnen am Herzen liegt, das genannte Büchlein nicht unbeachtet lassen. Es giebt in Kürze die beim Pferdspringen notwendig zu beachtenden Regeln und behandelt dann als Gegenstände des Unterrichts das Springen am Bock, am Holzpferd, sodann die Dressur des Pferdes und endlich die „Voltige“ am laufenden Pferde selbst.

Bei letzterer, welche, da Übungen an einem stillstehenden, festgehaltenen Pferde sich von denen, welche an hölzernen Springpferden vorgenommen werden, in nichts unterscheiden, am ersten und allein hier in Betracht zu ziehen sein dürfte, dient dem Pferdspringer als Hauptanhalt ein Gurt mit drei, sechs Zoll spannenden Lederbügeln, von denen zwei, die oberen Halter auf dem Rücken, die andere, der untere Halter, an der linken Seite des Pferdes befestigt sind, Fig. 231. Letzteres ist gewöhnt, links im Kreise herum zu laufen und sich in seinen Bewegungen nach dem Reiter zu richten. Dessen Geschick besteht vornehmlich darin, sich hinwieder die des Pferdes zu nutze zu machen. Denn sie erleichtern ihm manche Übung, wenn er nur nicht vergißt, daß er an der

Seite des im Umlaufe galoppierenden Pferdes nicht bloß die Schwerkraft, sondern auch die Zentrifugalkraft, die ihn allemal von der Kreismitte wegzuschleudern sucht, überwinden muß.

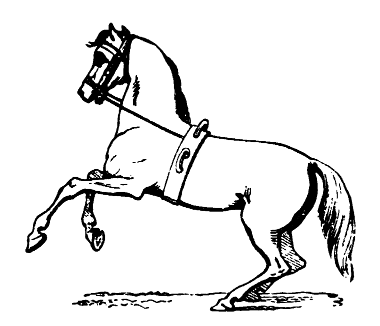


Fig. 231.

Der Springer stellt sich seitlings an die linke Seite des Pf., so daß er dessen Körperwärme fühlt, und legt den r. Arm, beide Hände an den obern Haltern des Gurts, gebeugt über des Pferdes Rücken. Wird dieses hierauf zum Linksgalopp angesprengt, so hüpft auch er mit dem linken Fuß voran, zieht den rechten Fuß kurz nach und befindet sich so, halb vom Pf. getragen, mit ihm

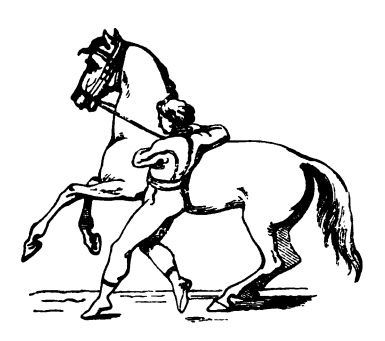


Fig. 232.

im Gleichschritt oder Gleichsprung. Hat er darin die Hälfte der Kreisbahn durchlaufen, so hüpft er neben den Vorderfüßen des Pf. nieder, Fig. 232, springt gerade in die Höhe, spreizt mit dem r. Bein über den Rücken zum Reitsitz auf dem Pf., neigt sich ein

wenig der Kreismitte zu, schwingt das r. Bein unter den gelüfteten Händen weg an die l. Seite des Pf., greift wieder nach den Haltern; springt abermals neben den Vorderfüßen des Pf. nieder und sitzt zum zweiten Mal auf; springt zum dritten Mal, rechts vorspreizend, neben die V.-Füße des Pf., schwingt alsdann beide Beine geschlossen über das Kreuz des Pf., Fig. 233, zum



Fig. 233.

Niedersprung an dessen r. Seite; macht hier einen Vorsprung mit ¼ Dr. l. u. die L. neben den Vorderfüßen des Pf., zieht sich im Aufsprunge mit dem l. Arme an das Pf. heran, stemmt mit dem rechten auf und spreizt mit dem linken Beine zum Reitsitz; springt sodann zum zweiten Mal an der r. Seite des Pf. nieder; schwingt im wiederholten Aufsprunge beide Beine an die l. Seite des Pf. zurück und sitzt schließlich mit ¼ Dr. l. um die L. dem Pf. den Rücken zuwendend und gerade emporspringend, zum Seitsitz an der l. Seite des Pf., vorgeneigten Oberleibes, auf.

Nicht anders als beim oben beschriebenen Spreizaufsitzen von der l. S. des Pf. verfährt er, wenn er es besteigen will, da es eben eine Querschranke überspringen will. Etwa sechs Schritt vor letzterer geschieht der Aufsprung, und der Reiter gelangt gerade in dem Augenblick, wo die Vorderfüße des Pf. nach vollendetem Sprungfliegen den Boden berühren, zum rechten Sitz.

Dies ist eine Folge von Übungen, mit der auch ein gewöhnliches, auf das Reiten gestelltes, Menschenkind sich wohl befreunden mag. Die in den Bahnen der „englischen Reiter" leicht zu gewinnende Anschauung wird einer Beschreibung zu gute kommen, die durchaus nur kurz und knapp gefaßt werden durfte.

III. Das Tischspringen.

Der Springtisch, dessen Seitenansicht und Vorderansicht Fig. 234, *a* und *b* darstellt, wird von vier nach unten und außen ein wenig

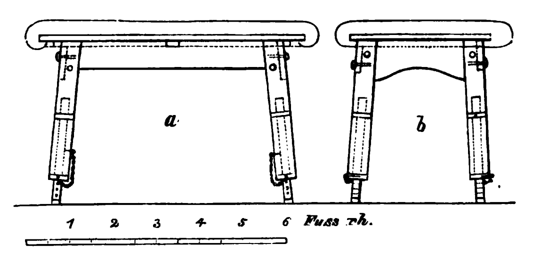


Fig. 234.

sich sperrenden Beinen getragen, welche wie die eines Springpferdes aus Röhren und Schiebern zusammengesetzt sind. Ein aus 5 cm dicken Brettern zusammengesetzter Kranz verbindet die Beine; die vier Stücke des Kranzes sind durch acht eiserne Holzschrauben an den Beinen befestigt. Die hölzerne Deckplatte des Tisches steht an der schmalen Seite des Tisches gegen 21 cm, an der breiten etwas mehr als 5 cm über; sie ist mit Stroh und Werg dick, fest und glatt überlegt und von einem Überzug aus Segeltuch verhüllt, so daß die Kanten der Platte sich nirgend fühlbar machen. Einige Leisten, welche unter der Platte angebracht sind, verhüten, daß sie sich auf dem Fußgestelle des Tisches verschiebe; einer weiteren Befestigung derselben bedarf es nicht. Ihre ganze Länge beträgt 220 cm, die volle Breite 110 cm. Bei der niedrigsten Stellung des Tisches ist ihre obere Fläche 125 cm vom Boden entfernt, bei der höchsten 170 bis 190 cm. Alles Holzwerk am Tische kann Tannenholz sein.

Ich lasse es noch dahingestellt sein, ob der Springtisch bei der Auszählung des Zubehörs einer vollständigen Turnanstalt not-

wendig genannt werden muß. Ein sehr verbreitetes Turngerät ist er bis jetzt nicht. — Wollte man ihn lediglich als Stellvertreter und Ersatz für das Pferd, um dieses entbehren zu können, ansehen, so würde auch ich freilich denen Recht geben müssen, die ihn für ein ganz unnötiges Gerät erklären und mit Stillschweigen übergehen wollen. Denn es ist richtig, daß sehr viele Springweisen, welche am Pferde geübt werden, am Tische leicht eine Einbuße an Schärfe und Bestimmtheit, also an turnerischem Wert erleiden; und dies wäre ein Grund, ihn vom Turnplatze zu verbannen, wenn nicht auch eine andere Auffassung des Tischspringens zulässig wäre. Niemals ist es ja die Schuld eines Gerätes, wenn es sich ungeschickt gebrauchen lassen muß. Da die Mannigfaltigkeit der Anlagen und der Künste der Beweglichkeit, mit welchen wir Menschenkinder ausgerüstet sind, zu einer Vielheit äußerer Hilfsmittel zur Entfaltung unserer Gaben einmal geführt und genötigt hat, so haben wir bei einem jeden dieser Hilfsmittel auch dessen Eigentümlichkeit in Betracht zu ziehen; und jede unlebendige Übertragung der Übungen von einem Gerät auf ein anderes geht wider die Kunst. So auch in dem vorliegenden Fall!

Man lasse dem Tische seine breite Fläche, auf der die Hände, wenn wir im Sprungfliegen uns zu stützen suchen, überall gleichmäßig gestellt werden können; sie führt von selbst zuerst zu eigentümlichen Ausführungsweisen der gemischten Sprünge. So geschieht z. B. bei einer Wende über den Tisch das Niederstellen der Hände, anfangs vielleicht ohne Überlegung, bald aber mit Absicht, nicht mehr gleichzeitig, sondern eine stützt viel später als die andere, und die bekannte Übung bekommt einen neuen Charakter. Ferner ermöglicht dieselbe Tischbreite die leichteste Ausführung von Übungen, die am Pferde überhaupt nicht, oder doch wenigstens bei weitem nicht so bequem dargestellt werden können, wie die Sprünge zum Liegestütz und zum Streckſitz auf dem Tisch; auch die mit Gebrauch des Unterarmstützes wären zum Teil hierher zu rechnen. Dafür werden die Sprünge zum Reitsitz füglich bei seite gelassen.

Zu zweit beachte man, daß der Tisch, während das Pf. zwei Hauptstellungen zu Seitensprüngen und zu Hintersprüngen bekommt, deren drei zuläßt. Man springt an einer der längeren Seiten des Tisches (Seitensprünge), an einer seiner schmalen Seiten (Hintersprünge) und an einer der Ecken (Eckensprünge), und die Stellung des Tisches bei den Sprüngen an der Ecke hält zwischen denen, welche das Pf. bei Seiten- und Hintersprüngen einnimmt, genau die Mitte. Auch die schiefe Ebene, welche ein Tisch darstellt, wenn man zwei benachbarte Beine desselben ver-

längert, trägt dem Springer neue Aufgaben entgegen, die sich von den am schräggestellten Pf. zu lösenden wesentlich unterscheiden, wenn ich auch hierauf weniger Wert lege und es dem Leser überlasse, sich späterhin auf eigene Faust mit ihnen zu beschäftigen. Denn es erscheint mir von größerer Bedeutung,

zu dritt einiges über die Zusammenstellung des Tisches mit dem Schwungbrette zu bemerken, die in den turnerischen Kreisen, in welchen das Tischspringen sich Freunde erworben hat, fast durchgängig beliebt wird. So wahr es ist, daß es einen viel größeren Wert hat, ohne Schwurgbrett gut zu springen, als mittels desselben Außerordentliches zu leisten, ist doch kein Grund vorhanden, es ganz zu beseitigen. Nur sollen Anfänger, die überhaupt noch nicht ordentlich zu springen wissen, sich durch seinen Gebrauch nicht verwöhnen, so daß sie unfähig werden, auf ebenem Boden jemals einen tüchtigen Sprung zu erlernen. Und auch die Geübtern dürfen nicht vergessen, daß die Regeln für den Sprung von fester und von federnder Unterlage nicht die gleichen sind, sie haben beide gesondert im Kopf und in den Gliedern zu behalten. Der Hauptunterschied besteht aber darin, daß man die Sprünge vom Schwungbrette nicht eigentlich aus dem Zehenstand auszuführen hat. Vielmehr hat man, wenn man auf dem Brette niederspringt, um danach über seinen Rand sich hinauszuschnellen, volle Zeit, die ganze Fußsohle auf das Brett zu setzen, ehe es zurückfedert und dadurch nützlich wird. Giebt es stark nach, so kann man sogar die Kniee im Sohlenstande tief beugen. Die Streckung darf erst erfolgen, wenn das Brett sich hebt. Wer schnell denkt, kann sogar dann noch etwas verziehen: in jedem anderen Falle kommt ihm nicht die ganze Schwungkraft des Brettes zugute. Hieraus erklärt sich die Schwierigkeit, von einem Brett unbekannter Elastizität gut zu springen; Springer und Brett müssen sich gleichsam verständigen, denn sie bilden für eine kurze Zeit ein Ganzes. Hierin liegt aber auch der turnerische Wert des Schwungbretts: Wer gut herabspringen will, hat gewisse äußere Verhältnisse so fein wie rasch zu durchschauen; gelingt es ihm, so fühlt er sich alsbald wie mit gehobener Kraft durch die Luft geworfen, und wird auch dann Besonnenheit und Entschluß nicht verlieren.

Es giebt verschiedene Arten, ein Schwungbrett herzurichten.

Bei der ersten Art wird ein Gerüst von Holz aufgestellt, so daß die über dasselbe gelegten Bretter bei ihrem Anfang eine schräge Ebene A B bilden, gegen deren Ende von B nach C hin

wagerecht auslaufen, Fig. 235. Wenn der Springer nun von A

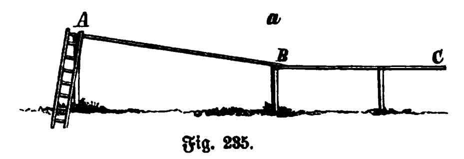


Fig. 235.

nach B herunter den Anlauf macht, so erlangt er eine größere Geschwindigkeit als beim horizontalen Anlauf. Die Elastizität des Brettes bei C verstärkt noch den Absprung. Daher kann man durch diese Vorrichtung Sprünge machen, welche sonst unmöglich sein würden. Sie ist daher besonders bei den Personen beliebt, welche aus dergleichen Künsten ein Gewerbe machen. Beiläufig bemerke ich, daß mir gleichwohl nie ein Sprung vorgekommen ist, welcher über 7 Meter wagerechte Weite hinausgegangen wäre. — Ein solches Schwungbrett hinter einem Springtische hat natürlich keinen Sinn.

Bei der zweiten Art ruht ein 63 cm breites, 157 cm langes Brett von 3 bis 4 cm Dicke mit einer unter dem oberen Rande festgeschrobenen auf beiden Seiten 21 cm überstehenden Leiste auf einer in der Mitte vierkantigen, an den Enden runden, dort 11, hier 8 cm dicken Schwungstange von zähem Eschenholz. Die vorstehenden Enden der Leiste sind mit Riemen an die Stange geschnallt. Die Enden der Stange werden von zwei etwa 30 cm hohen Böcken getragen, welche die Gestalt einer abgestumpften vierseitigen Pyramide von 32 mal 48 cm Grundfläche und 26 cm

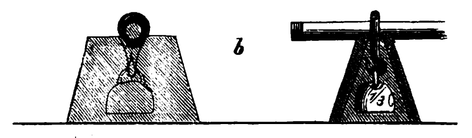


Fig. 236.

senkrechter Höhe haben, Fig. 236, aus starken Brettern zusammengefügt und hohl sind. Die oben aufliegende Stange geht durch ein Paar Ringe, an welchen im Inneren der Böcke zwei Drittelzentnergewichte hängen, so daß man die Böcke einander nähern oder von einander entfernen kann, je nachdem der Schwung der Stange härter oder weicher werden soll. Diese Art des Schwungbretts ist beim Tischspringen im Gebrauch. Doch ist es noch mehr zu empfehlen, Fig. 237 a, ein Brett wie das beschriebene A B mittels drei Schrauben auf einer 125 bis 157 cm breiten,

aus längeren und kürzeren Stahlblättern zusammengenieteten Wagenfeder D E F, zu befestigen. Die Feder D E F spielt bei

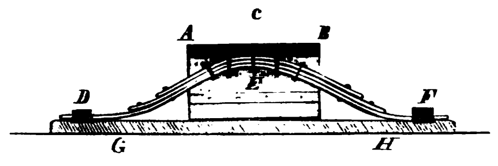


Fig. 237 a.

D und F in zwei Eisenbügeln, die an ein nicht viel längeres, 48 cm breites Eichenbrett G H angeschraubt sind; sie braucht in der Mitte nicht mehr als 21 cm von der Fläche des Brettes entfernt zu sein. Denn eine solche Vorrichtung ist viel leichter zu bewegen, nimmt weniger Platz weg und verursacht beim Gebrauche weniger Lärm als die zuvor beschriebene.

Gleiche Vorzüge besitzt ein, zwischen zwei Federn C auf einem durch deren Enden A geführten Eisenstab festgebundenes Schwungbrett A B, wie es Fig. 237 b von der Seite darstellt;

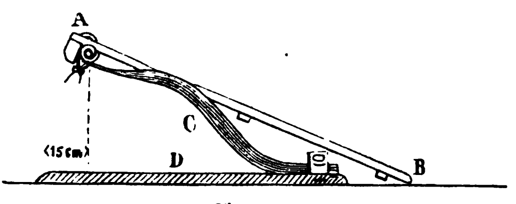


Fig. 237 b.

der Schwung, den die zwei Federn geben, ist sogar weicher und angenehmer, als der, welchen die eine Feder hergiebt, aber die Vorkehrung ist etwas teurer, da die Eichenplatte D, auf der sie ruht, ziemlich 90 cm lang und 60 breit sein muß, auch die Federn der Gefahr des Zerbrechens mehr ausgesetzt sind.

Bei allen drei Vorkehrungen hat die schließliche Schräganssteigung des Brettes, denn man läuft ja auf ebener Bahn heran, den Zweck, den Stoß des Vorsprungs mehr senkrecht aufzunehmen. Ein Teil der Geschwindigkeit, die der Anlauf dem Springer verleiht, wird auf das Brett übertragen; es giebt um so mehr nach, je größer dieser Teil ist, und strebt um so kräftiger in die frühere Lage zurück. Die Folge davon ist, daß es die Höhe des Sprunges auf Kosten der Weite steigert. Hierüber täuscht man

sich leicht, weil die Erhebung des Brettes über den Boden meistens ersetzt, was auf diese Weise verloren geht.

Selbstverständlich hat die vorausgehende Rechtfertigung und Beschreibung des Schwungbrettes und seines Gebrauches nur eine begrenzte Tragweite; keineswegs soll damit eine unbedingte Empfehlung der Zusammenstellung von Schwungbrett und Tisch ausgesprochen sein. Man kann auch ohne Schwungbrett am Tische sehr wohl springen. Wenn ich mir den Fall denke, daß dieser in einer dürftig ausgestatteten Turnanstalt das Pferd zeitweilig ganz ersetzt, da er billiger zu beschaffen ist, wenn ich mir denke, daß er unter Umständen, z. B. mittels eines auf einem Barren befestigten überpolsterten Brettes, leicht improvisiert wird, wo die Not einer armen Vereinskasse das Gesetz äußerster Sparsamkeit vorschreibt, so halte ich mich fast für verpflichtet, im folgenden auf die erwähnte Verbindung von Schwungbrett und Tisch nicht allzuviel Rücksicht zu nehmen. Ich beschränke mich darauf, diejenigen Tischsprünge mit einem ihrer Nummer vorausgeschickten Sternchen auszuzeichnen, für welche ich die Benutzung des Schwungbretts vorschlage, ohne der letzteren einen weiteren Einfluß auf die Anordnung der Übungen einzuräumen. Vielmehr kommen hier ganz andere Betrachtungen zur Geltung. Fragen wir nach den Einteilungs- und Ordnungsgründen für die Tischsprünge, so wird man in üblicher Weise wie am Pferd aus praktischen Gründen zuvörderst Hintersprünge, Seitensprünge und Eckensprünge unterscheiden. Dann ist zu bedenken, daß Freisprünge auf den Tisch und von ihm herab als reine Sprünge nicht an diese Stelle, an welcher bloß von gemischten Sprüngen die Rede ist, gehören, daß Übungen auf dem Tisch, gleichviel ob es Sprünge sind, oder nicht, ebenso — wenn auch nicht von der leiblichen Darstellung, so doch von unserer Beschreibung — ausgeschlossen bleiben müssen; da die Fläche des Tisches bei ihnen nur die des ebenen Bodens vertritt, so gehören sie nicht zu dem, was Tischspringen genannt wird. Die übrig bleibenden Formen könnten nun ganz wohl nach dem räumlichen Verhalten zum Tisch, in welches der Sprung den Turner bringt, zusammengestellt werden, dergestalt, daß z. B. alle Sprünge, welche zum Quersitz auf dem Rande des Tisches führen, oder auch alle, bei denen der Turner nach vollendetem Aufschwunge des Leibes dem Gerät die Brust zuwendet, mit- und nacheinander genannt würden, wie dies mehrenteils bei den Übersichten der Pferdsprünge geschehen ist.

Allein ich mag mich hier dazu nicht verstehen, da jede in dieser Art systematische Ordnung Einseitigkeiten zur Folge hat, die sie für die wiederholte Anwendung und angemessene Darstellung des turnerischen Bewegungstriebes, welcher überall sich in vielseitig wechselnden Äußerungen kund zu geben liebt, unbrauchbar macht. So folge ich denn im großen der in der Schule des Pferdspringens den Übungen angewiesenen Reihenfolge. Bei der Ausführlichkeit, mit der sie dort beschrieben sind, setze ich voraus, daß wenigstens die Hauptfiguren und Namen dem Leser bekannt und geläufig geworden sind, so daß weder Schwungbezeichnungen, wie Flanke, Kehre u. s. w., einer nochmaligen Erklärung bedürfen, noch etwa von neuem gesagt zu werden braucht, was Seitsitz und Quersitz sei. Im einzelnen aber lasse ich mich mehr durch das allgemeine Gefühl, den durch die Erfahrung geschärften Blick leiten, welche allmählich eine bestimmte Ordnung der Formen feststellen, als durch einen ausschließlichen Anordnungsgrundsatz. Wie schon früher, wiederhole ich auch hier die Bemerkung, daß eine Einteilung der Übungen nach Schwierigkeitsstufen nicht in meinem Sinn ist, daß man also keineswegs annehmen darf, es seien die zuerst genannten leichter als die späteren, und es wären die zuletzt genannten Übungen die schwersten. Das muß ein Vorturner wissen, was seine Leute können, wie viel er von ihnen vermöge ihrer Anstelligkeit verlangen und vermöge seines eigenen Lehrgeschickes mit ihnen leisten kann.

Immerhin mag er die Übung des Tischspringens, gleichviel ob er an der langen oder kurzen Seite des Tisches springt, regelmäßig damit einleiten, daß er einige Sprünge zum freien Stütz, ohne oder mit Rückschwingen mit Hocken (Spreizen), Grätschen vornimmt, um ein Gefühl für die Höhe des Tisches, den Abstand des Spring- oder des Schwungbrettes und zumal für die Federkraft des letzteren zu bekommen, oder um dies alles nach dem Bedürfnis und der Fertigkeit der Springer zu regeln. Dann folgen vier Sprünge zum Quersitz und zum Seitsitz an dem nächsten Tischrande mit Dr. r. und l. um die L. ohne Seitschwingen der Beine; sie schmeidigen die Glieder für die spätere Folge heftigerer Sprünge.

---

1. Seitensprünge.

*1. **Wende**(schwung) r. (mit 1/4 Dr. l. um die L. und 1/4 Dr. l. um die T.) zum Knieen auf dem T. und Wendabschwingen schräg rückwärts rechts.

*2. Wende zum Liegestütze vorl. Es stützen

a) beide Hände, die linke eine geraume Weile früher als die

rechte und beide Füße (Beine gestreckt); Niederlassen auf das l. Knie und rechts Abspringen.

b) beide Hände und der linke Fuß. Wendabschwingen schräg rückw. rechts.

c) beide Hände und der r. Fuß. Wendabschwingen schräg rückw. links zum Quersitz an dem hinteren (d. h. vom Brett entfernteren) Rande des Tisches und Sitzwechsel mit Wendeschwung auf den vorderen Rand des Tisches.

*3. Wende r. zum Quersitz an dem hinteren Tischrande mit flüchtigem Tritt entweder des r. oder des l. Fußes dicht neben den stützenden Händen, Rückschwingen aus dem Quersitze zum Liegestütz auf dem Tisch, Niederschwingen linkshin zum Quersitz auf dem vorderen Rande des T. und Wende aus dem Quersitz über den T.

*4. Wende r. mit flüchtigem Tritte des r. oder des l. Fußes über den Tisch.

*5. Wende r. über den Tisch. Die Wende selbst kann ziem-

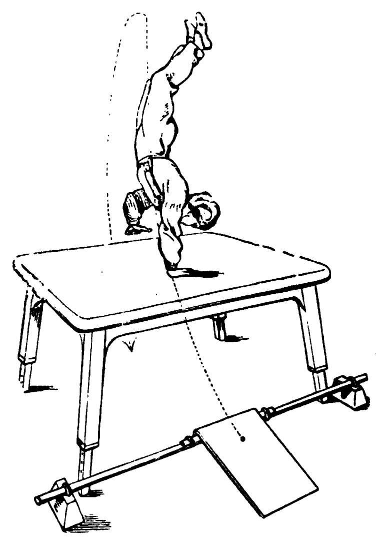


Fig. 238.

lich flach oder auch möglichst steil gemacht werden, mit mehr oder weniger gebeugten Armen, auch mit flüchtigem Kopfstehen und mit Unterarmstütz. Die Übung sieht jedoch am besten aus,

wenn die Arme völlig gestreckt, zuerst der linke, dann der rechte auf den Tisch gestellt und die Beine fest geschlossen gerade in die Höhe über den Kopf geschwungen werden. Vgl. Fig. 238, welche die Wende links darstellt!

*6. Drehwende r. (mit ½ bis ¹/₁ Dr. l. um die L.) zum Seitsitz oder zum Quersitz an dem kurzen Rande des Tisches.

*7. Drehwende r. zum Strecksitz auf dem Tisch. Aufstehen mit Gebrauche der Hände und Niedersprung vorw. vom Tisch.

*8. Drehwende r. (mit ½ Dr. l. um die L.) zum Liegestütze seitlings, der r. Arm stützt, Absprung vorw.

*9. Drehwende r. (mit ¾ bis ¹/₁ Dr. l. um die L.) zum Quersitz an dem hinteren Rande des Tisches.

*10. Drehwende r. über den T. bei flachem oder hohem Aufschwunge der Beine, die Weise des Stützens ist dieselbe wie bei der Wende.

---

*11. **Flanke** r. (ohne Dr. um die L.) zum Liegen mit der l. Seite auf dem Tisch. Aufrichten zum Seitsitz an dem hinteren Tischrand und Abspringen vorwärts.

*12. Flanke r. zum Liegestütze seitlings auf dem l. Arm und dem l. Fuß. Aufrichten zum Stand und seitw. rechts Abspringen.

*13. Flanke r. zum Quersitz an dem kurzen Rande des Tisches. Abspr. seitw.

*14. Flanke r. mit Seitwärts- (Fußwärts-) Abschieben zum Stande neben dem kurzen Rande des Tisches.

*15. Flanke r. zum Seitsitz am hinteren Rande des Tisches.

*16. Flanke r. mit flüchtigem Tritte des l. oder des r. Fußes auf den Tisch.

*17. Flanke r. über den Tisch.

---

*18. **Wolfsprung** r. aus der Flanke hervorgehend, indem das l. Bein gebeugt wird, zum Knieen l. auf dem Tisch, das r. Bein bleibt gespreizt, die linke Hand im Stütz, Fig. 239.

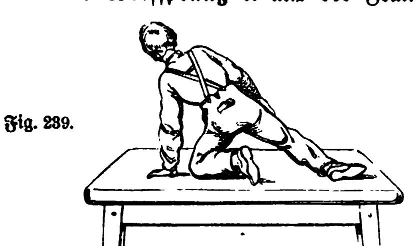


Fig. 239.

*19. Wolfsprung r. mit Fußwärts-Abschieben zum Quersitz an dem kürzeren Tischrand.

*20. Wolfsprung r. zum Seitsitz an dem hinteren Rande des Tisches.

*21. Wolfsprung mit ¼ Dr. l. um die L. über den Tisch; es kann das r., es kann das l. Bein das gebeugte sein.
*22. Wolfsprung ohne Dr. über den Tisch.

---

*23. **Kehre** r. mit Schwunge der Beine nach der l. Seite hin und ¼ Dr. l. um die L. zum Strecksitz auf dem Tisch. Kehre seitw. vom Tisch, die Hände stützen hinter dem Leib.
*24. Kehre mit Vorwärtsschieben zum Quersitz an dem kürzeren Rande des T. Vorw. Abspringen.
*25. Kehre r. zum Quersitz an dem hinteren Rande des T. und Sitzwechsel mit Kehrschwung. Seitw. Abspringen.
*26. Kehre r. zum Liegestütze rücklings, beide Beine sind gestreckt, die Füße fersen auf. Seitw. Abspringen.
*27. Kehre r. zum Hockstand auf dem Tisch.
*28. Drehkehre mit ½ Dr. l. um die L. zum Seitsitz an dem kurzen Rande des T.
*29. Drehkehre mit ½ Dr. l. um die L. zum Liegestütze seitlings, die l. Hand stützt auf dem Tisch.
*30. Kehre r. über den Tisch mit möglichst gleichzeitigem Abstoße beider Hände.
*31. Drehkehre r. über den T., mit ½ bis ¾ Dr. l. um die L.
*32. Drehkehre r. mit ¾ Dr. um die L. zum Quersitz an dem hinteren Rande des Tisches.

---

*33. Wendeschwung zur Flanke, d. h. der Aufschwung der Beine geschieht mit Wendeschwung, dann erfolgt eine möglichst kurze Drehung u. die L. Der Niedersprung ist der nämliche, wie bei der Flanke.
*34. Wende zur Kehre rundet sich mehr ab.
*35. Flanke zur Wende.
*36. Flanke zur Drehwende.
*37. Flanke zur Kehre wird abermal rund und undeutlich.
*38. Kehre zur Flanke.
*39. Kehre zur Wende.

---

40. Sprung zum **Aufknieen** auf dem Tisch. Das Knieen findet statt

a) auf beiden Knieen, u. a. auch mit gekreuzten Unterschenkeln.

b) auf einem Knie, während das andere Bein vor dem Tisch abgestreckt bleibt.

c) auf einem Knie, während das andere Bein Hock- oder Spreizstand hat.

Jenachdem die Hände den Stütz später oder früher aufgeben, bekommt die Übung ein anderes Gesicht.

Mit dem Aufknieen können Drehungen um die L. verbunden werden.

Die Übungen werden abgeschlossen mit Abschwingen unter Beihilfe der Arme, oder durch Aufrichten zum Stand auf dem Tisch und Tiefsprung von ihm, oder aber durch Kniesprung zum Stand, Strecksitz, Seitsitz auf dem Tisch oder vom Tische herab. Die Kniesprünge vom Tische mögen auch über eine nahe beim Tisch ausgespannte Schnur geübt werden.

---

*41. **Hocke** zum Stand auf dem Tisch ohne und mit Dr. um die L. — Der Stand ist zunächst Hockstand, doch können die Kniee so augenblicklich gestreckt werden, daß man bei starkem Abstoße der Hände bald vollständig gerade auf dem T. steht.

*42. Hocke l. (ohne Dr.) zum Strecksitz auf dem Tisch oder zum Seitsitz auf dem hinteren Tischrand. Die Hände hüpfen entweder, eine oder beide, beim Durchlassen der Beine in die Höhe oder behalten ihre Stellung. Geschickte und kräftige Springer mögen vor dem Sitzen sich eine zeitlang in Schwebestütze zu erhalten suchen.

*43. Hocke mit ¼ Dr. um die L. zum Quersitz auf dem hinteren Tischrand.

*44. Hocke ohne Dr., mit ¼ bis ½ Dr. um die L. über den Tisch, wobei die Hände entweder beide stark abstoßen und der Körper sich früh ganz, oder bis zu den Knieen (Schafsprung), streckt, oder die Beine zwischen den Armen durchschwingen, und dann erst der Abstoß erfolgt.

---

45. Wendeschwung mit ¼ Dr. l. um die L. mit Hocke vorw. Strecksitz auf den Tisch. — Anfangs wird die r. Hand ein wenig gelüftet.

46. Hocke mit ¼ Dr. um den fest stützenden linken Arm herum zum Strecksitz und mit ½ Dr. l. zum Seitsitz an dem vorderen Tischrand.

47. Hocke um den Arm herum zum Niedersprung neben dem T.

48. Kehre l. mit anfänglicher ¼ Dr. r., dann ½ oder ¾

oder 1/1 Dr. l. bei bleibender Vorhebhalte der Beine zum Strecksitz auf dem T. und zum Quersitz und zum Seitsitz am Tischrand um den l. Arm herum.

49. Kehre um den Arm herum zum Niedersprunge wie bei 47 = Doppelkehre.

50. Flanke r. mit anfänglicher 1/4 Dr. l. um die T., dann bei langsamer Senkung der Beine mit 1/4, 1/2 Dr. um die L. zum Strecksitz auf dem T. und Seitsitz am Rande des T. um den l. Arm herum.

51. Flanke um den Arm wie bei 46 = Doppelflanke.

52. Kreis mit dem r. Bein, welches im Bogen von a. nach i. um den linken Arm herum über den Tisch hinspreizt, mit 1/4 Dr. l. um die L. zum Quersitz, mit 1/2 Dr. zum Seitsitz am Rande des T. oder zum Stande neben dem T.

---

*53. **Grätsche** ohne Dr. zum Grätschstand auf dem T.

*54. Grätsche ohne Dr. zum Stande mit geschlossenen Beinen auf dem T.

*55. Grätsche mit 1/4 Dr. um die L. zum Quergrätschstand auf dem T.

*56. Wolfsprung r. und l. zum Strecksitz auf dem T.

*57. Grätsche ohne Dr. zum Seitsitz auf dem T.

*58. Grätsche ohne Dr. zum Seitsitz an dem hinteren Rande des Tisches.

*59. Grätsche mit später 1/4 Dr. zum Quersitz ebenda.

*60. Grätsche ohne Dr. oder mit später 1/4 Dr. über den T.; desgleichen auch mit 1/8 Dr. um die L. schräghin über eine der hinteren Ecken des Tisches.

---

61. Sprung zum Grätschstand auf dem T. und **Überschlag** vorw. vom T. mit Vorbeugen des Rumpfes und Aufstemmen beider Hände oder einer Hand und des Nackens.

62. Sprung zum Knieen auf dem T. und Überschlag vorw. mit Aufstemmen des Nackens ohne Armgebrauch.

63. Sprung zum Hockstand auf dem T. und Überschlag vorw. mit Aufstemmen der gebeugten Arme.

64. Sprung zum Streckstand auf dem T. und Überschlag vorw. mit Aufstemmen der gestreckten Arme.

*65. Überschlag vorw. über den Tisch mit Aufstemmen des Nackens = Rolle vorw. über den T.

66. Sprung mit Umdrehen zum Liegen rücklings auf dem Tisch und Überschlag rückwärts = Rolle rückw. vom T. und über den T.

67. Überschlag vorw. mit flüchtigem Kopfstehen.

*68. Überschlag vorw. über den Tisch, bei verschiedenen Haltungen der Beine im Aufschwung und verschiedenartiger Stemmthätigkeit der Arme, u. A. auch

*69. Überschlag vorw. über den Tisch mit Unterarmstütz am hinteren Rande des Tisches.

*70. Wende zum Kopfstehen auf dem Tisch und Überschlag zum Liegen rücklings auf dem Tisch (oder Zurückfallen zum Liegestütze vorlings).

71. Wendeschwung r. zum Hocksitze mit gekreuzten Unterschenkeln, rasches Aufstehen mit ½ Dr. um die L. und Überschlag vorw. schräg vom Tisch herab, ähnlich dem Bärensprung am Pferd.

72. Wolfsprung oder Wende (¼ Dr. um die L.) zur Ausfallstellung, Vorbeugen, Aufstemmen der Arme (und des Nackens) und Überschlag vorwärts zum Quersitz am Rande des Tisches.

73. Wolfsprung r. ohne Dr. oder Flanke r. zur Ausfall stellung links und Radschlagen mit Dr. r. um die T. vom Tisch.

---

2. Hintersprünge.

*1. **Sprung zum Liegestütz**

a) vorlings. Es stemmen
beide Arme und beide Beine,
beide Arme und ein Bein,
ein Arm und beide Beine,
einen Arm und das ungleichnamige Bein.

b) seitlings, mit ¼ Dr. l. um die L. Es stemmt der rechte Arm und das rechte Bein.

c) rücklings, mit ½ Dr. l. um die L. Hier stemmen am besten beide Beine und, eine Hand nach der anderen, auch beide Hände.

Im Ansprunge stützen zunächst die Hände beide flüchtig dicht am Rande des Tisches, um den Schwung des gestreckt fliegenden Leibes nach vorn zu befördern, dann erst fällt der Leib zur bestimmten Art des Liegestützes herab.

Späterhin fällt das erstmalige Stützen weg, und der Springer gelangt sofort zum Liegestütz.

Im ersten Falle können vor dem erstmaligen Stützen, oder nach demselben vor dem Niederfallen, oder auch doppelt, vor und nach dem erstmaligen Stützen, im zweiten Fall im länger an-

dauernden Fliegen Arm= und Beinübungen vorgenommen werden, als

a. Armübungen:
Hochstrecken beider Arme oder eines Armes,
Seitheben beider Arme,
Ein oder zweimaliges Handklappen,
Haspeln,
Anschlagen der Hände an die Schenkel.

b. Beinübungen:
Seitgrätschen,
Kreuzen der Beine,
Fersenheben zum Anfersen.

Aus dem Liegestütze schwingt man sich seitwärts neben dem Tische herab, oder überschlägt vorw., oder grätscht vorwärts ab, oder setzt sich und überschlägt mit Rolle rückwärts.

*2. **Sprung zum Knieen** auf dem T.

a. auf beiden Knieen,

b. auf einem Knie, während das andere zum Wageknieen gehoben wird. Der Niedersprung erfolgt mit Abschwingen an die Seite des Tisches, oder mit Aufrichten oder mit Kniesprunge zum Stand und Tiefsprung, oder nach abermaligem Vorfallen zum Liegestütze mit Abhocken, Abgrätschen oder Überschlagen vorwärts.

---

*3. Hocke ohne und mit 1/4, 1/2 Dr. um die L. zum Stand auf dem T.

*4. Hocke ohne Dr. um die L. zum Hock= und zum Strecksitz auf dem T.

*5. Hocke mit gekreuzten Unterschenkeln zum Strecksitz mit gegrätschten Beinen auf dem T.

*6. Hocke zum Quersitz an dem langen Rande des Tisches schräg weg.

*7. Hocke zum Liegestütze rücklings auf dem T.

*8. Hocke zum Liegen auf dem Rücken. Das Verhalten der Hände bei der Hocke ist das nämliche wie bei den unter der Überschrift Seitensprünge beschriebenen Formen der Übung.

---

*9. Kehre r. zum Quersitz an dem Rande des T. zur Linken.

*10. Kehre zum Liegestütze rückl.

*11. Kehre r. zum Quersitz an dem Rande des T., welcher von der Seite des Anlaufs her betrachtet, zur Rechten liegt.

*12. Drehkehre r. zum Liegestütze seitl. auf dem l. Arm.
*13. Wolfsprung r. zum Quersitz an dem Rande des T. zur Rechten,
*14. Wolfsprung ohne Dr. zum Strecksitz auf dem T.
*15. Wolfsprung r. (mit ¼ Dr. l. um die L.) zum Liegestütze seitlings auf dem l. Arme.
*16. Wolfsprung r. (mit ¼ Dr. l. um die L.) zum Seitsitz an dem Rande des T. zur Linken.
*17. Flanke r. ohne Dr. zum Seitsitz an dem Rande des T. zur Rechten.
*18. Flanke r. mit ¼ Dr. l. zum Liegestütze seitl. auf dem T., der l. Arm stützt.
*19. Flanke r. mit ¼ Dr. l. zum Seitsitz an dem Rande des T. zur Linken.
*20. Wende mit ½ Dr. l. um die L. zum Quersitz an dem Rande des T. zur Rechten.
*21. Wende zum Liegestütze vorl.
22. Drehwende mit ¾ Dr. l. um die L. zum Liegestütze seitl., der r. Arm stützt.
*23. Wende zum Quersitz an dem Rande des T. zur Linken.

---

24. Sprung zur Ausfallstellung rechts oder links mit ½ Dr. l. um die L. Es wird entweder das rechte oder das linke Bein zeitig dicht vor den stützenden Händen auf den Tisch gestellt, das andere spreizt im Bogen um die Hände und das feststehende Bein herum, bis es an seinen Platz kommt (4 Übungen).
*25. Kehre zum Hockstand ohne Dr. um die L.
*26. Flanke zum Stande mit ½ Dr. l. um die L.
*27. Wende zum Stande mit ½ Dr. l. um die L.

---

28. Hocke **um den l. Arm herum** zum Stande rücklings an der linken Seite des T. Desgl.
29. Kehre ohne Dr. bei anfänglichem Aufschwunge der Beine rechts.
30. Drehkehre bei anfänglichem Aufschwunge der Beine nach der r. Seite mit späterer ¼ Dr. l. um die L.,
31. Wolfsprung mit ¼ Dr. l. um die L.,
32. Flanke mit ¼ Dr. l. um die L.
33. Wende mit ½ Dr. l. um die L.,
34. Drehwende mit ¾ Dr. l. um die L.

---

35. **Wende** mit 1/4 Dr. l. um die L. (oder um die Tiefenaxe nach erfolgtem Rückschwunge des Körpers) **zur Wage** im Stütz auf beiden Armen oder auf einem Arm und rückwärts Abschieben zum Seitstande vorlings neben dem T.

*36. Sprung zum Stande neben dem Tische zur Rechten, mit flüchtigem Stütz auf dessen vorderem Teil,

a. ohne Dr. um die L.,

b. mit 1/4 oder 1/2 Dr. links,

c. mit 1/4, 1/2 oder mehr Dr. rechts. (Vergl. S. 41. Üb. 1, C, Fig. 71!)

---

*37. Grätsche zum Stand auf dem T.

*38. Grätsche zum Strecksitz auf dem T.

*39. Grätsche zum Strecksitze mit vorausgehendem schlagartigem Unterarmstütz.

*40. Grätsche zum Liegen auf dem Rücken.

*41. Grätsche zum Liegestütze rückl.

*42. Grätsche zum Quersitz an dem Rande des Tisches zur Rechten, schräg weg.

43. Grätsche mit 1/4 Dr.. l. um die L. zum Liegestütze seitlings, der l. Arm stützt.

*44. Grätsche mit 1/4 Dr. l. um die L. zum Seitneigestütz am Rande des T. zur Rechten.

---

*45. Grätsche **über die ganze Länge des Tisches** zum Seitsitz an dem vorderen kurzen Rande des Tisches. Desgl.

*46. Wolfsprung,

*47. Hocke,

*48. Kehre oder Flanke,

*49. Flanke oder Wende zum Quersitz und

*50. Drehwende ebendahin.

Hierbei werden die Hände mehr oder weniger weit nach dem entfernteren Ende des Tisches aufgestellt, eine mittlere Stellung ist im allgemeinen die vorteilhafteste, doch kommt viel auf die Gewöhnung des Springers an. Noch deutlicher zeigt sich das, wenn die nämlichen Sprünge über die Länge des Tisches zum Niedersprunge führen als sog.

*51. Grätschriesensprung,

*52. Wolfriesensprung,

*53. Hockriesensprung,

*54. Riesenflanke,

*55. Riesenwende,

*56. Riesendrehwende.

*57. Man wiederhole hier die verschiedenen bei den Seitensprüngen bereits beschriebenen Formen des **Überschlags** und füge hinzu

*58. Rolle vorw. zum Stand auf dem T.,

*59. Rolle rückw. zum Knieen oder zum Stand auf dem T. oder vom Tische herab.

*60. Überschlag zum Liegestütze rückl. ohne Berührung des T. mit dem Kopf.

*61. Überschlag zum Stand auf dem T. ohne Berührung des Tisches mit Kopf und Nacken.

*62. Überschlag mit Aufstemmen des Nackens und Aufschnellen zum Stande durch Rückbeugen des Rumpfes, den sog. Genicksprung.

*63. Überschlag zum Liegestütze rückl. mit stützfesten Händen und hohlem Kreuz, Fig. 240,

Fig. 240.

*64. Überschlag über die Länge des T. zum Seitsitz an dessen vorderem kurzen Rand, und endlich

*65. Überschlag über die ganze Länge des T., als sog. Riesenüberschlag, welchen der Springer, wenn er nicht weit genug vorgegriffen hat, durch Handgehen vorw. vermitteln kann.

---

3. Sprünge an der Ecke.

Bei den Sprüngen an der Ecke steht der Tisch niedrig, höchstens in mittlerer Brusthöhe. Es sind vorzüglich Sprünge ohne Anlauf (aus dem Stand). Man denke sich den Tisch so gedreht, daß ein längerer Rand rechts, ein kürzerer links von dem gerade vor der Ecke stehenden Springer sich befindet. Dann ist vorab ein für alle Mal zu bemerken, daß der nämliche Schwung, welcher rechts zum Seitsitz führt, links zum Quersitz bringt und umgekehrt, mithin das im folgenden schlechtweg gebrauchte Wort Sitz ebensowohl Seit- wie Quersitz zu bedeuten hat.

1. Kehrschwung mit 1/8 Dr. um die L. zum Sitz an dem Rande des Tisches. — Hier führt also der Auf- oder Anschwung nach der l. Seite hin zum Seitsitz an den kürzeren

Rand, der Anschwung rechtshin zum Quersitz an den längeren Rand des T. —

2. Kehre zum Strecksitz auf dem T.

3. Kehre zum Liegestütze rückl. auf dem T.

4. Kehre über die Ecke zum Sitz an dem Rande des T.

5. Kehre über die Ecke mit 1/8 Dr. vom T. weg zum Stande seitl. neben dem T.

Es ist möglich, diese sämtlichen Kehrschwünge mit Stütze nur eines Arms, bei dem Aufschwunge links des rechten, auszuführen.

6. Drehkehre über die Ecke mit 3/8 Dr. um die L. zum Sitz an dem Rande des T.

7. Drehkehre wie bei 6, zum Stande seitl. neben dem T.

8. Flanke mit 1/4 Dr. um die L. zum Liegestütze seitlings auf dem T.

9. Flanke mit 3/8 Dr. um die L. zum Sitz an dem Rande des T. mit oder ohne vorhergegangenen flüchtigen Tritt auf dem T. — Die

10. Flanke wie bei 9, zum Stande rückl. neben dem T. hält die Mitte zwischen einer Flanke als Hintersprung und einer Doppelflanke am Pferd.

Auch bei den Flanken ist es zuläßig, auf die Hülfe des rechten Armes zu verzichten, wenn der Schwung nach der rechten Seite emporgeht.

11. Wende mit 1/2 Dr. um die L. zum Liegestütze vorl. auf dem T.

12. Wende mit 5/8 Dr. um die L. zum Sitz an dem Rande des T., mit oder ohne vorausgegangenen flüchtigen Tritt auf den T.

13. Wende wie bei 12, zum Stande seitlings neben dem T.

14. Hocke gerade auf zum Stand auf dem Tisch, die Füße sind anfangs getrennt, ohne Dr., mit 1/4 oder mit 1/2 Dr. um die L.

15. Hocke um den Arm herum mit 1/8 bis 3/8 Dr. um die L. (zum Knieen auf beiden Beinen oder auf einem Knie auf dem T. und) zum Stand auf dem T.

16. Hocke um den Arm herum mit 3/8 Dr. um die L. zum Sitz an dem Rande des T.

17. Hocke um den Arm herum mit 3/8 bis 5/8 Dr. um die L. zum Stande neben dem Tisch, Fig. 241.

Fig 241.

Bei Hocken um einen Arm herum wird die Beihülfe des anderen mit der Zeit und Übung immer entbehrlicher; ein kurzer Schlag mit dem letzteren auf den Tisch ist von Anfang an schon förderlicher als ängstliches Verweilen.

18. Überspreizen der Ecke mit einem Bein, welches von a. nach i. kreist, zum Sitz an dem Tischrand.

19. Überspreizen wie bei 18, mit mehr oder weniger Dr. um die L. zum Stande neben den T., als Kreis von außen nach innen, Fig. 242.


Fig. 242.

20. Kreis von innen nach außen zum Stande neben dem T., ohne Dr. um die L.

Dreht man sich bei Kehre, Flanke, Wende, Hocke und Kreis zum Schlusse wieder dem Tische zu, so ist es leicht, den Niedersprung und einen erneueten Aufsprung zusammenfallen und Übung auf Übung — Schlag auf Schlag — als Gesprünge folgen zu lassen. Auch wird man es erlernen, den Niedersprung zuweilen so weit hinauszuschieben, daß er in der Nähe einer anderen Tischecke geschieht, und der Sprung, welcher an der ersten Ecke gemacht ist, an der zweiten, dritten und vierten unverzüglich wiederholt werden kann. Dies ist eine sehr alte Weise, den Tisch zu benutzen.

21. Grätsche gerade auf zum Stand auf dem T. (= Katzensprung am Pf.), Vorfallen zum Liegestütze vorl. und Abgrätschen über die entgegengesetzte Tischecke.

22. Grätsche mit ½ Dr. um die L. zum Stand auf dem T., Niederlassen zum Knieen und Kniesprung über die Ecke.

23. Grätsche zum Strecksitz auf dem T.

24. Grätsche zum Sitz an dem Rande des T.

25. Rolle vorw. zum Sitz an dem Rande des T.

26. Sprung zum Handstehen auf dem T. mit ⅝ Dr. um die L. und Überschlag zum Stande rückl. neben dem T.

IV. Das Springen am Kasten.

Neuerdings hat neben dem Pferd und dem Tische besonders durch den Einfluß des preußischen Heerturnens noch ein Gerät eine ziemliche Verbreitung gefunden, von welchem man gemeint hat, daß es unter Umständen, wenn Pferd und Tisch in dem Gerätschatz einer Turnanstalt fehlen sollten, für beide einen Ersatz bieten könne. Dies ist der Spring-Kasten. Derselbe wird aus vier rechteckig aus 3,5 cm dicken, tannenen Brettern in einander gezinkten Zargen zusammengestellt, von denen je eine auf die andere mittels der aus jeder unteren Zarge gleich weit, etwa 7 cm weit, hervorstehenden Eckleisten aufgesetzt wird. Die oberste Zarge erhält einen hölzernen Deckel mit 5 cm weit überstehendem Rand, und dieser Deckel wird

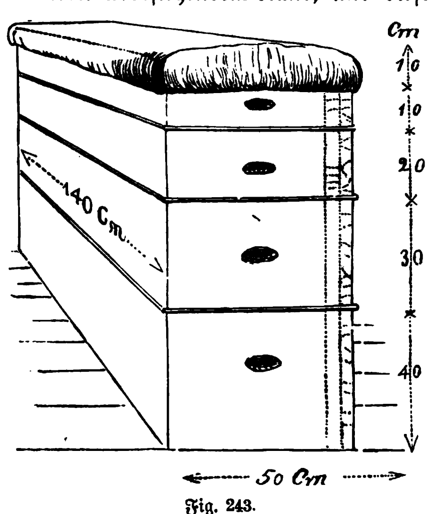


Fig. 243.

mit einem 10 cm dicken, den Rand wülstig umschließenden Polster gleich dem Springtisch überzogen. Die Eckkanten der

Zargen sind gleichmäßig abgeflacht. Die unterste bekommt eine Höhe von 40, die zweite eine von 30, die dritte von 20 cm, die oberste ist mit dem Polster ebenfalls 20 cm hoch, so daß der ganze Kasten eine Gesamthöhe von 110 cm hat, seine Länge beträgt 140, seine Breite 50 cm. Um ihn bequem handhaben zu können, sind an den Schmalseiten jeder Zarge Grifflöcher für die Hände eingestemmt, vergl. die Fig. 243.

Wenn die älteren Anleitungen zur Benutzung des Kastens (Siehe z. B. Kluge in Kloss neuen Jahrb. f. d. Turnkunst. Dresden 1856. Schönfeld II. 207 und seinen Entwurf einer Instruktion zum Betriebe von Massenübungen für Infanterie. Berlin. 1861. S. 30 und noch Ad. Netsch in den Jahrb. f. d. TK. 1872 XVIII, 49!) ihn lediglich als Stellvertreter des Pferdes auffassen und ihre Aufgabe darin suchen, die Übungen, welche dem geschickten Pferdspringer geläufig und lieb sind, in geringerer oder größerer Anzahl von dem Pferde mit möglichst geringer Veränderung ihrer Form auf den Kasten zu übertragen, so vermag ich mich jetzt so wenig wie früher von der Verdienstlichkeit ihres Bemühens zu überzeugen. Ein Springkasten wird einmal nicht zu einem Pferd, und er kommt so lange, als man ihn mit diesem klassischen Turngerät geradezu in Vergleich setzt, schlecht weg. Es ist aber hier wie früher beim Tische keine wahre Notwendigkeit zu solcher Vergleichung vorhanden. Wir brauchen den Kasten gar nicht als Stellvertreter des Pferdes zu betrachten, und können ihn dann, sobald er uns das Pferd nicht auch dort verleiden will, wo unsere Mittel es erlauben, eins zu kaufen, und unsere Zeit und Kräfte, es zu benutzen, recht gern nicht allein ein Notrecht, sondern ein volles Bürgerrecht neben allen den anderen Geräten einräumen, von denen bisher die Rede war, und welche fernerhin zu unserer Kenntnis gebracht werden mögen.

Die Frage ist, ob er an sich nicht geeignet erscheint, zu der leiblichen Ausbildung, welche je nach zeitlichen und örtlichen Verhältnissen erwünscht und erreichbar ist, so in formeller wie in praktischer Hinsicht, d. h. für allgemeine Ausbildung und unmittelbare Anwendung, seine Beihilfe zu leisten. In beiderlei Hinsicht ist aber thatsächlich der Kasten gar nicht zu verachten.

Niedrig gestellt, ist er uns eine Bank (als Sitz und Lagerstätte für Menschen und Sachen), höhergestellt, ist er das Abbild einer Mauer; und, wenn es auch nicht die Bestimmung des Menschen ist, auf und über Bänke und Mauern zu klettern und zu springen, so ist es doch noch niemand von merklichem Nachteil gewesen, daß er dies trotz einer Katze flott gekonnt hat.

Dabei lassen sich an und über dem K(asten) so vielerlei Beugungen, Streckungen, Spannungen, Drehungen bei wohlgefälliger

Haltung und Gebärde vornehmen, daß die Schüler genug zu thun haben, die Formen dieser Bewegungsweise in Vorstellung und Begriff aufzufassen und thatfertig einzulernen, so daß also auch für ihre allgemeine Bildung sicherlich Erkleckliches dabei abfällt.

Dazu kommen für die Einführung des Kastens gelegentlich äußere Gründe. Wie die Wehrleute von Beruf sich dazu verstanden haben, oft auf den Gebrauch des Pferdes zu verzichten, weil es ihnen doch an Zeit fehlt, die Rekruten, welche ihnen alt und versteift auf den Übungsplatz zugeführt werden, zum rechten Gebrauch anzuleiten, so giebt es auch sonst Gattungen von jüngeren Turnern und insbesondere Turnschülern, zu deren völliger Unterweisung in allerlei Turnkünsten es an der ausreichenden Zeit gänzlich gebricht, nicht minder aber auch und mehr noch an dem Geräte selbst, da die Herstellung eines einzelnen Pferdes größere Kosten verursacht, als die von drei Kasten, so daß es also dann leichtlich besser sein möchte, für alle Fälle zwei Kasten als ein Pferd zu beschaffen. Dieser Ansicht hat sich denn auch C. F. Hausmann in seinem vortrefflichen Lehrbuch: Das Turnen in der Volksschule. Weimar 1873. Böhlau. angeschlossen. S. S. 117!

Die Übungen am Kasten.

Vorweg nur ist darauf hinzuweisen, daß man den K. vor allem jenachdem er tief oder hoch gestellt ist, benutzen kann, um Sprünge auf und von ihm herab und über ihn auszuführen. Diese aber bedürfen keiner Beschreibung, da sie ganz nach denselben Regeln geschehen, wie andere Freisprünge auch.

Ebenso versteht es sich von selbst, daß man an und auf dem Kasten eine Menge von Stellungen und Bewegungen, namentlich im Stand und im Liegestütze vornehmen kann, die sich von den gleichnamigen Übungen auf ebener Erde (bez. einer Matratze) nur durch den erhöhten Standort unterscheiden, während andere allerdings eine veränderte Darstellung erfahren.

Zu den letzteren rechnen wir es z. B., wenn jemand

a. bei niedrigster Stellung des Kastens:

1. einen Fuß auf denselben stellt und dann das andere Bein so stark beugt oder — so stark sich vorneigt, daß das Knie des oben aufgestellten Beines die Brust berührt oder das Knie des anderen den Boden;

2. ein Bein seitl. auf den K. legt und mit dem anderen niederknieet;

3. sich reitend auf den K. setzt und zurückbeugt, bis die über den Kopf gehobenen Hände den Boden berühren.

b. bei einer mittleren Stellung des Kastens

1. frei im Bogen über ihn wegspreizt;
2. ein Bein zwischen den Händen, welche
auf den K. gestützt sind (kniehebend = hockend) durchsteckt und wieder zurückzieht;
3. die Füße auf den K. legt und mit den Händen
vorlings oder
rücklings oder
seitlings
auf den Boden stützt;
4. den Nacken auf den Kastenrand legt, die Fersen auf den Boden stemmt und sich steifausstreckt;
5. sich rücklings über den K. beugt und mit Händen und Füßen auf den Boden stützt.

c. bei höherer Stellung des Kastens
1. die Hände aufstemmt, ein Bein um den gleichnamigen Arm krümmt und nun sich schräg vorneigend mit dem Munde den Rand des Kastens zu berühren strebt;
2. den K. hinter sich den Rist eines Fußes auf den Rand legt und die Ferse gegen das Gesäß preßt oder — sogar mit dem Hinterkopf die Ferse zu berühren trachtet;
3. sich mit einem Bein auf den K. stellt und es dann beugt und streckt, während das andere unthätig herabhängt.

Dies sind nützliche Uebungen der Gewandtheit und der Stärke, welche zwar sämtlich u. a. auch schulturnmäßig von mehreren Schülern zugleich (zeitsparend) vorgenommen werden können und mögen, die ich jedoch in der Voraussetzung, daß die Anstelligkeit dieser Schüler durch fleißige Freiübung und den Betrieb der übrigen Turnarten bereits hinlänglich entwickelt ist, nicht weiter vervielfältigen will, um sofort zu dem, was ohnehin dem Titel meines Buches allein entspricht, überzugehen, d. i. zu den

Übungen des gemischten Sprunges am Kasten.

Um der Bequemlichkeit des Lesers willen werde ich mich dabei nicht scheuen, mehrfach Regeln und Erklärungen zu wiederholen, welche bereits an anderen Stellen zu lesen gewesen sind, obzwar ich im ganzen voraussetze, daß wenigstens die Schule des Pferdspringens jenem nicht mehr fremd ist und er sie zur Vergleichung heranzieht.

Die passendste Höhe des Kastens, an welchem gemischte Sprünge geübt werden sollen, ist die mittlere Brusthöhe der Turner.

Zur Vorübung stellt man diese

a. einzeln dicht an den K., heißt sie ihre beiden Hände flach (in der natürlichsten = ungezwungensten Haltung) auf denselben

legen, und einige Male mit gleichen Füßen so hoch aufhüpfen, daß die Arme sich strecken und der Leibeslast, welche sich vorschiebt, eine kleine Zeit hindurch eine Unterstützung gewähren. Dabei werden die Beine gestreckt und geschlossen gehalten, oder es findet, je nach Vorschrift, ein

1. Knieheben,
2. Fersenheben,
3. Spreizen,
4. Grätschen

statt. In solcher Weise geschehen fernerhin alle Sprünge aus dem Stand.

b. Weiter werden die Schüler einen großen Schritt weit vom Kasten ab aufgestellt, um von da aus einen Sprung mit gleichen Füßen an ihn heran zu machen und, indem sie sogleich die Hände wie zuvor auf den K. legen, unverweilt, wiederum wie vorher, aufzuhüpfen. Sprünge, welche auf diese Art vorbereitet werden, heißen Sprünge mit Vorsprung.

c. Ist es erreicht, daß Vorsprung, Auflegen der Hände und Aufsprung gut zusammenwirken, so geht man dazu über, die Schüler in größerer Entfernung vom K. aufzustellen und sie mit leichten Schritten auf ihn zulaufen zu lassen, ehe sie aufspringen. Dies giebt die Sprünge mit Anlauf, welches die wichtigsten sind.

Für die Niedersprünge giebt man dann die Regel, daß sie ausnahmslos auf beide gleiche Füße gemacht werden sollen.

Je nach der Richtung, in welcher der Anlauf den Springer zu dem K. führt, oder, was auf dasselbe hinauskommt, je nach der Stellung des Kastens, erhalten an sich gleichartige und gleichnamige Sprünge eine sehr verschiedene Form.

Noch mehr, wenn man die zwei Kasten, welche wir für die Turnanstalt gefordert haben, zusammenstellt! Alsdann kommen vorzüglich die folgenden Stellungen in Betracht, auf die ich vorweg durch Diagramme aufmerksam mache.

Das Viereck bezeichnet in jedem der 12 Diagramme den Grundriß des Kastens, der Pfeil die Richtung des Anlaufs.

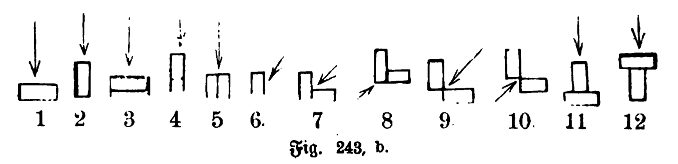


Fig. 243, b.

Man sieht, die Zeichnungen, Fig. 243, b, bieten eine ziemliche

Abwechselung, 1, 2 und 8 sind vornehmlich in Gebrauch zu nehmen, als

A. Sprünge an der langen Seite der Kasten, schlechthin Seitensprünge,

B. Sprünge an der schmalen Seite der Kasten, sogenannte Hintersprünge,

C. Sprünge an der Ecke der Kasten, schlechthin Eckensprünge.

Nach vollendetem Anlaufe gelangt man, gleichviel welche Stellung man den Kasten gegeben hat, in die Höhe auf und über sie auf zweierlei Art:

entweder indem man den Körper gerade in der verlängerten Richtung des Anlaufs emporschwingt,

oder aber mittels eines Seitschwungs der Beine rechtshin oder linkshin.

Bei der ersten Art findet keine Drehung um die Tiefenaxe des Leibes statt, wohl aber bei der zweiten Art. Drehungen um die Breitenaxe und vornehmlich um die Längenachse kommen hier wie dort hinzu. Wir unterscheiden also durchgängig

a. Sprünge mit Seitschwung und

b. Sprünge ohne Seitschwung.

Je nach der Stellung der Kasten machen sich bald die einen, bald die anderen natürlicher und leichter; wir begnügen uns daher jeweils mit einer bestimmten Auswahl. Wem diese zu dürftig erscheint, dem sei es unverwehrt, aus eigenem Vermögen sie zu erweitern, wenn ich auch bei jeder Verschmähung einer Form Gründe gehabt habe, sie auszuschließen, und überdies der Meinung bin, daß meine Auswahl selbst da, wo in Ermangelung eines Pferdes und der verwandten Geräte alles gemischte Springen fast bloß an den Kasten geübt werden muß, immer noch nicht zu knapp bemessen ist. Denn ich bin belehrt, in solchen Fällen meine Forderungen erst recht nach Maß und Zahl fest zu begrenzen und namentlich sie nicht in solche Vielartigkeit und Formlosigkeit verschwinden zu lassen, daß sie sich nicht mehr dem Gedächtnis und der Gebärde unbedingt einprägten. Auch anderweitig mag sich ja nur erst, wer eine sichere Artenkenntnis besitzt, dessen erfreuen, daß auch Spielarten noch zu unterscheiden sind.

Deshalb rate ich denn auch, vor allem darauf zu achten, daß die Beine vorerst bei jedem Seitschwunge nach Möglichkeit gestreckt werden und geschlossen bleiben, und verbiete eine mehr gebeugte Haltung sowohl beider Beine (= Hocken) wie eines Beines, insbesondere des Beines, welches nicht vorausschwingt (= Haltung des Wolfsprunges).

Endlich verliere ich aus dem nämlichen Grund auch vorerst

kein Wort über die vielen denkbaren Zusammenstellungen des Kastens mit anderen Turngeräten (Barren, Reck, Springel. Leiter, Sturmbrett u. s. w.)

A. Seitensprünge

a. mit Seitschwung.

Alle Sprünge mit Seitschwunge sind sowohl nach der rechten wie nach der linken Seite zu üben. Es ist wohl zu beachten, daß im nachfolgenden die Bezeichnungen durchweg nur einseitig und zwar rechts gegeben sind, in Anbetracht dessen, daß man überall links statt rechts setzen kann, folglich jede Nummer für die Ausführung in der Wirklichkeit doppelt gezählt werden muß. Bei der Einübung wechselt man nun entweder zwischen den gleichen Sprüngen rechts und links ab, oder man führt erst eine Anzahl Sprünge nach der einen Seite aus, bis man zu einem gewissen Abschluß und einiger Sicherheit in der Darstellung gelangt ist, und läßt dann die nämlichen Sprünge nach der anderen Seite folgen, um auch hier die gleiche Fertigkeit zu erreichen.

Im ganzen kann man getrost die Folge der Übungen einhalten, die wir im nachstehenden angenommen haben; sie sieht systematisch aus, ist aber darum keineswegs unmethodisch; Wissen und Können werden ja auf dem Gebiete der Turnkunst verständigerweise stets nur eines mit dem anderen entwickelt.

1. Findet bei dem Sprunge mit Aufschwunge der Beine nach der rechten Seite keine Drehung um die L. statt, so daß in der Mitte des Schwunges die linke Flanke des Leibes dem K. zugedreht ist, so heißt die Übung **Flanke.**

Sie ist schulmäßig auszuführen

a. mit einem flüchtigen (Vor-)Tritt *) des r. Fußes auf den K., oder

b. ohne solchen Tritt

zum

a. Liegestütze seitlings, der l. Arm stützt auf dem K.

b. Seitsitz auf dem K.

c. Stande rücklings neben dem K.

2. Findet mit dem Aufschwunge der Beine nach der r. Seite zugleich ¼ Dr. l. um die L. statt, so daß in der Mitte des Schwunges die Vorderseite des Leibes dem K. zugewendet ist, so heißt die Übung **Wende.**

*) Die Sprünge mit Tritt erinnern an das Ersteigen und Übersteigen einer Mauer.

Auch sie geschieht
 a. mit einem flüchtigen Tritte des r. Fußes auf den K., oder
 b. ohne solchen Tritt
  zum
  a. Liegestütze vorlings auf dem K. — Dabei kann das Stützen verschiedentlich
   1. auf beiden Händen und dem r. Fuß,
   2. auf beiden Händen und dem r. Knie,
   3. auf beiden Händen und dem l. Fuß,
   4. auf beiden Händen nnd dem l. Knie,
   5. auf beiden Händen und beiden Füßen,
   6. auf beiden Händen und beiden Knieen,
   und weiter auf einer Hand, so der rechten, wie der linken, und beiden oder einem Fuße dargestellt werden.
  b. Quersitz auf dem linken Schenkel,
  c. Stande seitlings neben dem K.

— Macht man bei der Wende eine Drehung um die L. von größerem Maß als ¼ Drehung, so wird die Übung **Drehwende** genannt. —

3. Findet zugleich mit dem Aufschwunge der Beine nach der l. Seite ¼ Dr. l. um die L. statt, so daß in der Mitte des Schwunges die Rückseite des Leibes dem K. zugekehrt ist, so heißt die Übung **Kehre**. Sie wird am besten gleich ohne flüchtigen Tritt (= rein) ausgeführt
  zum
 a. Sitze mit geschlossenen, gestreckten Beinen auf dem Kasten (= Strecksitz).
 b. Quersitz auf dem r. Schenkel an der langen Seite des Kastens.
 c. Stande neben dem K.

— Bei größerem Maße der zur Kehre gehörenden Drehung um die L. wird die Übung **Drehkehre** genannt. —

b. o h n e S e i t s c h w u n g.

Auch bei den Seitensprüngen auf und über den K. o h n e Seitschwung beschränken wir uns auf die Empfehlung von d r e i Hauptformen der Übung. Dies sind

1. Die **Hocke**, bei welcher die Kniee möglichst gebeugt zwischen die stützenden Arme gehoben werden. Die Hebung führt den Turner
  zum
 a. Knieen auf dem K. Er knieet auf einem Knie oder beiden Knieen, oder er knieet auf einem Bein und steht

zugleich auf dem anderen. Später springt er, ohne weiter die Arme zu Hülfe zu nehmen, mit einem sogenannten **Kniesprunge** vorwärts vom Kasten herab.

b. Stand auf dem K.; er steht auf einem Bein oder auf beiden gebeugten oder gestreckten Beinen.

c. Sitz an der langen Seite des Kastens. Da ist es dann eine gute Zwischenübung, wenn er sich zum **Schwebestütz** auf längere Dauer heben kann.

d. zum Stande neben dem K.

— Bei allen Hocken auf und über den K. sind °/₀, ¹/₄, ¹/₂ Dr. r. um die L. zulässig. —

2. Die **Grätsche**, bei welcher die Beine möglichst gestreckt zugleich nach entgegengesetzten Richtungen gehoben werden. Die Hebung führt

a. zum (Grätsch- oder auch Schluß-) Stand (auf beiden Füßen auf dem K.

b. zum Stande neben dem K.

3. Der **Überschlag**. Er geschieht

a. mit Aufstemmen beider Hände und des Hinterkopfes und Nackens auf dem K.

b. mit alleinigem Aufstemmen der Hände.

— Als vierte Form kann man den **Hechtsprung** hinzufügen. Eine Hauptform ist er nicht, denn diese Übung ist nicht viel mehr als eine harmlose Mutprobe, zu der sich auch Kinder leicht reizen lassen.

B. Hintersprünge

a. ohne Seitschwung.

Die Hintersprünge ohne Seitschwung lasse ich denen mit Seitschwunge vorausgehen, denn, wenn man auf die schmale Seite des K. zuläuft, sind die Sprünge ohne Seitschwung die bequemeren. Am allernächsten liegt

1. Die **Grätsche**

zum

a. Reitsitz. — Bei vielfacher Wiederholung des Sprunges kommt der Turner immer näher gegen das vordere Ende des Kastens zu sitzen.

Aus dem Sitze hebt er sich zum **Schwebestütz** auf Dauer.

Er schwingt ferner die Beine nach hinten zum Liegestütze vorlings auf und grätscht, indem er die Hände an den vorderen Kastenrand stellt, ab.

Er schwingt sich zum Hockstand auf und macht einen freien Weitsprung über den vorderen Teil des Kastens.
Er schwingt sich (abspreizend) zum Stande rechts oder links vom Kasten.
b. Stande vor dem K. — Die Übung wird **Riesensprung** genannt. (Vergl. hierbei das Springen am Bock!)
c. Stande auf dem K. (die Beine spreizen um die Arme herum.)
Dies nennt man einen **Katzensprung**.
— Füge hinzu Grätsche mit 1/2 Dr. r. um die L. zum Reitsitz und erreichbaren Falls zum Stande vor dem K. über dessen ganze Länge weg, den sog. **Riesensprung** rückwärts! —
2. Die **Hocke** zum
a. Knieen auf beiden Beinen.
b. Stand auf beiden Beinen.
c. Knieen auf einem, Stehen auf dem anderen Bein auf dem K. — Die Hocke über die ganze Länge des Kastens kann versucht werden. —
3. Der Überschlag oder die **Rolle** vorwärts.
Dabei wird meistens außer den Händen auch der Nacken aufgestemmt, oder es findet doch ein (flüchtiges) Kopfstehen statt. Die Rolle führt zum
a. Liegen rücklings auf dem K.
b. Stand auf dem K., und weiter von ihm herab
a. vorwärts oder
b. seitwärts d. h. mit Drehung um die Tiefenaxe als **Radschlagen**.
c. Stande vor dem K.
— Die Rolle rückwärts oder das sog. **Abburzeln** vom K. macht sich gut, wenn zwei Helfer dem auf dem Rücken liegenden Turner unter die Arme greifen.

b. mit Seitschwung.

Hier ist zwar sowohl die
1. **Flanke**, als die
2. **Wende**, und die
3. **Kehre** möglich, am leichtesten aber die letztere. Der Kehrschwung r. führt an der linken Seite des K. empor zum
a. Quersitz auf dem r. Schenkel an der l. Seite des Kastens,
b. Strecksitz auf dem K.,
c. Reitsitz,

d. Quersitz auf dem l. Schenkel an der r. Seite des Kastens,
e. Stande neben der r. Seite des Kastens.

Macht man die Kehrsprünge rechts mit einem (rechts-) schrägen Anlauf, was sehr gut geht, so springt man dabei ausnahmsweise nur mit einem Fuß, dem linken, auf und stützt sich beim Aufsprunge zunächst auch nur mit einer Hand, der rechten. Dies ist dann Kehre als Fechtsprung.

C. Eckensprünge

a. mit Seitschwung.

1. **Kehre** rechts zum
   a. Quersitz an der Außenseite des Kastens zur Linken,
   b. Reitsitz auf dem K. zur Linken,
   c. Sitz auf dem K., die Beine zwischen den Kasten,
   d. Stande zwischen den Kasten,
   e. Reitsitz auf dem K. zur Rechten,
   f. Quersitz außen auf dem Kasten zur Rechten,
   g. Stande neben dem K. zur Rechten.

— Hierbei übe man verschiedene Sitzwechsel, wie man solche am Barren gelernt hat, auf jedem der beiden Kasten, und von einem zum anderen! —

2. **Flanke** rechts, bei festem Stütze der l. Hand auf dem Kasten zur Linken, zum
   a. Liegestütze seitlings auf dem K. zur Rechten,
   b. Reitsitz auf demselben K.,
   c. Stande zwischen den Kasten.

b. ohne Seitschwung.

1. **Hocke** zum
   a. Knieen auf dem K. und Kniesprung zwischen die Kasten.
   b. Stand auf dem Kasten und Sprung zwischen die Kasten, oder Vorfallen zum Liegestütze vorlings rechts (bez. links) hin und Abgrätschen.
   c. Stande zwischen den K. — Stütz zwischen den K. und Hocke rückwärts mit Rückschwung der Beine! —
2. **Grätsche** zum
   a. Stand (= Grätschstand) auf beiden K.
   b. Sitz, Beine zwischen den K.
   c. Stande zwischen den Kasten.
3. **Überschlag** mit Aufstemmen des Kopfes, bez. des Nackens zum Stand in den Winkelraum zwischen den Kasten.

V. Das Springen am Springreck.

Wenn der Springtisch und der Springkasten den im gemischten Springen Stütz suchenden Armen eine breitere Fläche bieten, als der Rücken des Pferdes, so schrumpft diese Fläche beim Reck auf das kleinste Maß zusammen. Die runde, nur 14 cm dicke Stange, von zwei 250 bis 280 cm von einander entfernten Ständern in einer Höhe von 110 bis 130 cm für gewöhnlich wagerecht (ausnahmsweise schräg) getragen, gewährt den Händen zwar einen festen Griff, verhindert aber nicht, daß sie an der Stange herumgleiten und der Springer zum Hang am Recke herabsinkt, statt über ihm zu schweben. Springtisch, Kasten und Springreck bilden also gewissermaßen Gegensätze.

Bezüglich der Übungen, welche an letzterem ausgeführt werden können, beschränke ich mich auf eine kleine Auswahl solcher, welche aus dem Stande neben dem Reck auf dieses oder darüber weg führen; reine Stützübungen und Übungen, welche eine besondere Kunstfertigkeit im Hangen erfordern, schließe ich aus; sie haben unter den eigentlichen Reckübungen ihre Beschreibung zu finden. Auch die Erklärung einzelner Kunstausdrücke muß da gesucht werden. So beschränkt, sind die Springreckübungen schon von W. A. Obermüller im zweiten Hefte seiner Turntafeln (Carlsruhe. 1846. Müller) ausgesondert und mit Geschmack abgebildet; wer an mehr Bildern Vergnügen findet, als hier gegeben werden können, wird auf dieses Buch verwiesen.

A. Übungen ohne Gebrauch des Sturmlaufbrettes.

1. Sprung zum freien Stütz und zum Stütz.
2. Sprung zum Stütze nach einem Rückschwunge.
3. Sprung mit Seitspreizen eines Beines im Aufsprung, desgl. mit Grätschen, mit Knieheben u. s. w.
4. Sprung zum Stütze mit Felgabschwunge vorwärts.
5. Sprung zum Sitze neben oder zwischen den in leibesbreitem Abstande stützenden Händen mit ½ Dr. um die L. und

Sitzwellabschwung rückw. Der Griff kann hier, wie bei allen anderen Übungen am Springreck, Ristgriff sein, oder Kammgriff der l. und Ristgriff der r. Hand bei den Sprüngen mit Linksdrehung, oder Kammgriff u. s. w.; Kammgriff ist schon ein ungewöhnlicher Griff.

6. Sprung zum Stütz und hierauf Unterschwung (ohne und mit Dr. um die L.).

7. Sprung auf das Reck zum Stand auf einem Bein oder auf beiden Beinen u. s. w., Fig. 244, *a* u. *b*. — Übersteigen des Reckes.

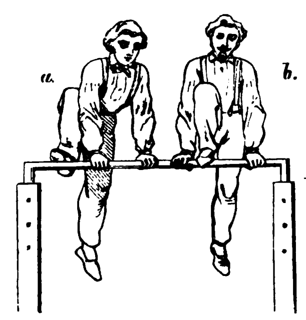


Fig. 244.

8. Spreizaufsitzen ohne und mit Lüften der Hand, mit Spreizen von außen nach innen, Fig. 245, *a*, und mit Spreizen

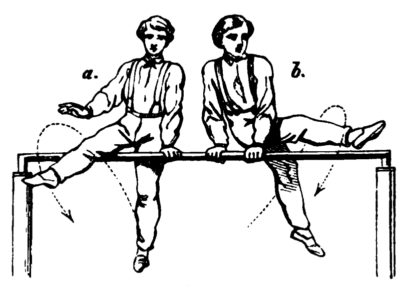


Fig. 245.

von i. nach a., Fig. 245, *b*, und Drehungen verschiedenen Maßes um die L. Daran schließen sich Kreise, z. B. von a. nach i. und von i. nach a., besonders auch am Ende des Reckes.

9. Schraubenaufsitzen.

10. Flankensprung vorwärts zum Liegestütze seitl. auf dem R. und zum Seitsitz auf dem R.

11. Wendesprung zum Liegestütze vorl. auf dem R., zum Quersitz auf dem R., beide Beine an einer Seite des R., auch mit ½ Dr. l. um die L. zum Stütze vorlings.

12. Kehrsprung zum Quersitz u. s. w. wie bei 11.

13. Hocke mit einem Beine vorw. ohne Dr. zum Seitsitz, mit ¼ Dr. zum Reitsitz, mit ½ Dr. zum Seitsitz.

14. Wolfsprung zum Seitsitz.

15. Hocke und Grätsche zum Seitsitz mit und ohne Lüften der Hände.

16. Flanke über das R.; auch als Fechtsprung.

17. Wende über das R.; auch als Fechtsprung, Fig. 246.

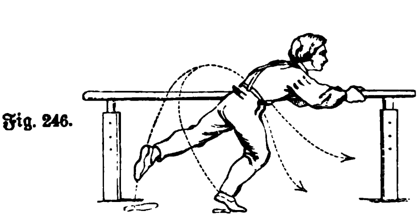


Fig. 246.

18. Kehre über das R.; auch als Fechtsprung.

19. Wolfsprung über das R.

20. Hocke über das R.

21. Grätsche über das Reck.

22. Hocke rückwärts, d. h. mit ½ Dr. um die L.

23. Flanke aus dem Stütze rückl., rückwärts.

24. Wende aus dem Quersitz.

25. Sprung zum Knieen auf einem Knie, Fig. 247, oder auf beiden Knieen und Kniesprung.

Fig. 247.

26. Doppelflanke oder Doppelkehre.

27. Sprung zur Wage auf (beiden Armen oder) einem Arme mit Drehling rechts- und linkshin.

28. Handstehen.

29. Überschlagen.

30. Überschlagen mit Nackenstehen. Vergl. Fig. 193!

B. Übungen mit Gebrauch eines Sturmlaufbrettes.

In eins der oberen und eins der mittleren Löcher eines stellbaren Reckes werden zwei Reckstangen gesteckt, so daß sie etwa 100 cm von einander entfernt sind, auf das untere wird das

(280 cm lange, 80 cm breite) Sturmbrett gelegt. Dieses wird erstürmt und beim letzten Aufsprung eines Fußes die obere Reckstange ergriffen. Alsdann schwingt man sich

1. hangend mit Hocke unter dem oberen und über das untere Reck weg

a. zum Sitz auf die obere Brettkante;

b. zum Sitz auf die untere Reckstange, neben das Brett;

c. zum Stand auf dem Boden hinter das Reck, Fig. 248.

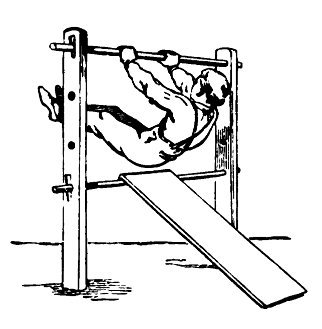


Fig. 248.

2. hangend mit Flanke

a. zum Quersitz auf einem Beine oder beiden Beinen auf die untere Reckstange;

b. über das untere Reck weg zum Stande hinter dem Reck.

3. hangend über das untere Reck weg mit Kehre.

4. desgl. mit Wende.

5. desgl. mit Grätsche.

6. zum Stütz auf dem oberen Reck. Den Niedersprung macht man schräg abhurtend neben das Brett.

7. zum Stütz und mit Überspreizen des oberen Reckes von außen nach innen zum Stand auf der Brettkante; das obere R. befindet sich schließlich im Spalt, Fig. 249.

Fig. 249.

8. desgl. Spreizaufsitzen mit Spreizen von innen nach außen.

9. desgl. Tritt eines Fußes auf das obere Reck und Sprung über dieses. Ferner:

10. Flanke.

11. Wende.
12. Kehre u. s. w. über das obere Reck.
13. Sturmsprung zum Sitz auf der oberen Brettkante, vergl. Fig. 248! Beim Zurückfedern des Brettes Schwung zum Stand auf dem Brett und Stütz auf dem oberen Reck u. s. w.

C. Übungen am gesattelten Reck.

Aus dem preisgekrönten cours complet de gymnastique éducative von P. Cooremann (Bruxelles. Société belge de librairie. 1891) ersehe ich, daß man in Belgien den Querbaum, welcher beim preußischen Heerturnen seiner Zeit das Reck ersetzen oder verdrängen sollte, hier und da mit einem Sattel versehen hat, um die Sprünge über den Baum zu erleichtern. Dies veranlaßt mich, darauf hinzuweisen, daß man, wenn es denn einmal sein soll, auch das Reck satteln kann, und daß in der That das leicht niedrig gestellte gesattelte Reck für jüngere Knaben, die am Pferde sonst noch nicht viel leisten, eine recht gute Gelegenheit zur Übung von Seitensprüngen, wie sie an dem mit Pauschen versehenen Pferde dargestellt werden, bietet. Die Art der Befestigung der Pauschen auf dem Reck ist aus der nachstehenden Zeichnung, Fig. 249, *b* ersichtlich.

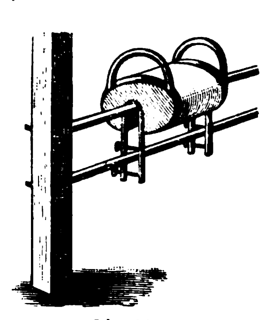


Fig. 249 b.

VI. Das Bockspringen.

Bei der Darstellung des Bockspringens befinde ich mich in der glücklichen Lage, alle Übungen um eine einzige Hauptübung, die Grätsche über den Bock mit flüchtigem Stütz in der Mitte des Sprungfliegens, diese erst vorbereitend, dann erschwerend, versammeln zu können. Ein Stoff, der sich zum Überblick so von selbst zurechtlegt, dessen besondere Gestaltung sich in Benennung und Regel schon vollständig ausdrückt, ist auch beim Gebrauche leicht zu verwenden. Es sind die Sprünge, welche am Bocke vorgenommen werden, eben so leicht zu lehren, wie zu erlernen. Der Lehrer muß die Weisungen freilich oft und unermüdlich wiederholen, da es nicht wenige giebt, welche bei Leibesübungen selbst nicht wissen und merken, was sie, zumal in Nebensachen, eigentlich thun, aber jene Weisungen sind einfach. Mehr als diese hilft ein gutes Vorbild und ein Wetteifer, der sich leicht erregen läßt und hier nicht die geringste Gefahr bringt. Auch wird, bevor der Hauptbocksprung sicher gemacht wird, manche Hülfeleistung zu gewähren sein. Dann aber führt die wiederholte Übung fast mit Notwendigkeit zum gewünschten Ziel.

Der Bock wird im Anfange niedrig, allmählich immer höher gestellt, erst in die Länge, später in die Breite, auch in die Schräge.

Es erübrigt, das seit Jahns Zeit aufgekommene Gerät näher zu beschreiben.

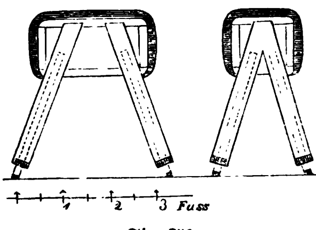


Fig. 250.

Die Zusammensetzung des Bockgestelles aus Brettern und die Beschaffenheit seiner Umpolsterung, die Stellung der Röhren und die Länge der Schieber, welche mit den Röhren die Beine des Bockes bilden, sind aus den vorstehenden Zeichnungen unmittelbar zu erkennen. Zum Feststellen der Schieber in den Röhren empfehlen wir die durch Fig. 251 dargestellte Vorrichtung. Man denke sich den Bock auf den Rücken geworfen; dann ist ABC die untere Fläche der Röhre, DEFG die des Schiebers, es ist IKH eine (etwa 5 cm breite) Feder (von Stahl), so dick wie das Blatt einer Zimmermannssäge, welche nach H zu mit Schrauben außen am Beine befestigt, sich einwärts zu biegen strebt. Diese Feder trägt bei IK ein scharf vierkantiges Eisenstück, welches genau in die regelmäßig verteilten prismatischen Einschnitte des Schiebers, wie LM, hineinschnappt, und bei N ein Häkchen, welches man ergreift, um das Eisen aus den Einschnitten zurückzuziehen, wenn der Schieber gerückt werden soll. Letzteres geschieht bei der Einrichtung eben so schnell wie sicher, während die früher üblichen Durchsteckbolzen sich nicht selten verbogen, festklemmten, oder trotz Ankettung verloren gingen.

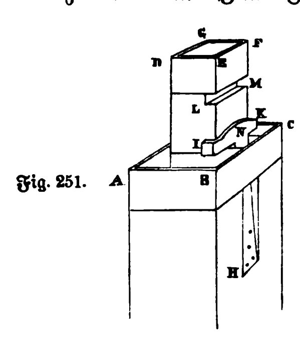


Fig. 251.

Legt man den der Figur 250 beigegebenen Maßstab ohne Reduktion an, so läßt sich das Gerät beim Turnen Halberwachsener und Erwachsener verwenden. Sollen Kinder an ihm turnen, so müssen, ihrer Größe entsprechend, die Beine des Bockes verkürzt werden, auch an der Länge kann man's fehlen lassen; die Breite bedeutend zu verringern, rate ich nicht. Der Bock ist gleichsam ein verkleinerter Tisch oder ein verkürztes Pferd, wie man denn anfangs auch nur, um sich für das Pferdspringen vorzubereiten, an ihm turnte.

Manche Übung dieser Springart fällt leichter, weil beim Überspringen des Gerätes ein viel kleinerer Weg zurückzulegen ist, und die Beine nicht so hoch gehoben zu werden brauchen. Andere Übungen werden dafür wieder schwerer, weil keine Pausche den einen Halt suchenden Händen Griff bietet. Mehrere derartigen Übungen sind deshalb im folgenden absichtlich nicht wieder aufgeführt, wie Flanke, Kehre, Wende, so als Hintersprünge wie als Seitensprünge, weil sie zu viel verlieren oder zu unsicher werden. Man mag darum aber auch den Bock abrunden wie

einen Polsterstuhl, nur spitz, dürr und hart wie einen Pfahlkopf oder eine Dachfirste soll man ihn nicht bauen lassen. —

Bei den im nachstehenden bezeichneten Übungen nehmen wir im allgemeinen an, der Bock sei in die Länge gestellt. Die gleichen Übungen lassen sich aber auch durchweg an dem in der Bahn breit- und schräg gestellten Bocke vornehmen.

Übungen des Sprunges.

A. am Bock:

1. Hüpfen im Stande dicht hinter dem B., die Hände liegen, nicht zu knapp nebeneinander, auf dem Rücken des B., im Aufsprunge streckt der Springer kaum die Arme, Fig. 252.

Fig. 252.

2. Hüpfen zum Stütz, die Ellenbogen werden (vergl. Fig. 252) nach außen gehoben. Der Vorturner hilft, indem er dem Springer unter die Achsel greift und hebt.

3. Sprung mit Grätschen, im Aufsprung entfernen sich die Beine seitwärts so weit wie möglich von einander, die Arme werden völlig gestreckt und tragen die Last des über den B. sich vorneigenden Leibes. Das Kreuz des Springers bleibt entweder gestreckt, wie in Fig. 253, oder wölbt sich, wie in Fig. 254.



Fig. 253.



Fig. 254.

Die Übung fällt Anfängern gar nicht leicht, darum übe man sie fortgesetzt, bis sie gut von statten geht; Hülfe kann man leisten indem man die flache Hand, um zu heben und das Vornüberfallen zu verhüten, unter die Brust der Aufspringenden legt. Andere Beinübungen als das Grätschen im Aufsprunge vorzunehmen, überlassen wir der Anordnung des Vorturners. Die Turnbücher führen aus der Zeit, wo die Freiübungen noch fast ganz an den Geräten klebten, eine kleine Liste solcher Übungen mit sich, die jetzt, bei allgemeiner gewordenem Betriebe der Freiübungen, fallen zu lassen an der Zeit ist.

4. Sprung zum Stütz an der Seite des B. (mit ¼ Dr. um die L.) Die Hände werden auf die linke Seite des Bockrückens gelegt, wenn der Stütz an der r. Seite erfolgen soll; auch springt man auf der l. Seite des Springbretts auf.

B. **auf den Bock und vom Bock.** Man springt

5. zum Reitsitz (oder Reitschluß); ab mit ¼ Dr. l. um die L. und Vorwärtsspreizen des r. Beines mit oder ohne Hülfe der Arme; oder mit Rückwärtsspreizen des l. Beines bei Gebrauch der Arme an die Seite des Bockes; oder sitzhüpfend mit und ohne Schließen der Beine vor den Bock; oder sich zum Grätschschwebestütz hebend mit Rückschwunge der Beine in die Anlaufbahn zurück!

6. zum Grätschschwebestütz, beide Hände bleiben stützfest vor dem Leib. — Heben im Schwebestütz. — Drehen um die L. stützelnd (Bratenwender). — Kniebeugen und Strecken. — Ferner greift eine Hand im Stützeln hinter den Leib. —

7. zum Schwebestütze wie bei 6; Abschwung mit Stützhüpfen vorw. über den Bock weg. Die Hauptteile des Bocksprunges (= der Grätsche über den Bock) werden hier der Zeit nach getrennt, ein mäßiges Beinschwingen ist nicht zu vermeiden.

8. zum Reitsitz und Schere auf dem Bock; Absitzen mit Rückschwunge der Beine an die Seite des B.

9. zum Auflegen der gegrätschten Beine auf die Enden des breitgestellten Bockes; Hülfe gegen das Vor- und Zurückfallen an den Armen des Springers.

10. zum (Seit-) Sitze mit geschlossenen Beinen; die Beine schwingen um die Enden des breitgestellten Bockes herum; desgl. zum (Quer-) Sitz auf dem in die Länge gestellten B.

11. zum Knieen auf beiden Beinen, ohne und mit (¼ und ½) Dr. um die L.; ab, nachdem man weit genug auf den Knieen vorgerutscht ist, mit Kniesprung! Eine Vorübung dazu ist Hüftbeugen und -Strecken (Hüftwippen); Hülfe durch Handreichen. — Kniesprung zum Stand auf dem B. —

12. zum **Knieen** auf **einem** Knie; **Kniesprung** zum Stand auf dem B.

13. zum **Knieen** auf beiden Beinen und **Abgrätschen**.

14. zum **Liegestütz** am B., die Hände stützen ganz an einem Ende des B., die Kniee liegen auf der Kante des anderen Endes, und **Abgrätschen** aus dem Liegestütz. — Desgl. **Abgrätschen** aus dem Liegen auf dem Bauch. —

15. zum **Stand** auf dem B. sowohl auf beiden Füßen als auf einem Fuß: die Füße werden geschlossen gehoben (Aufhocken auf den B.) oder erst getrennt und von der Seite her auf den B. gebracht (Aufgrätschen auf den B.).

C. über den Bock. Man springt ohne Dr. um die L.

16. mit gleichmäßigem Stütze beider Arme wie bei Längensprüngen am Pf. **grätschend**. Der Vorturner achtet darauf, daß der Springer bei zu kurzem Sprung und zu geringem Grätschen nicht auf dem B. sitzen bleibe und kopfüber herabfalle, und daß er, bei ungenügendem Abstoße der Hände und ungenügendem Vorlegen der Schultern nicht auf die Fersen niederspringe, eine unangenehme Erschütterung der Wirbelsäule erfahre und ausgleitend rückwärts falle.

Anfangs wird der Bocksprung **aus dem Stand**, bald **mit Vorsprung**, **mit Anschreiten**, **mit Anlaufen** ausgeführt, alsdann der Bock höher und höher gestellt. Die Turntafeln Eiselens verlangen von den Turnern der 1. Stufe einen Sprung von 7/10 der Leibeshöhe (magenhoch), von denen der 2., 3., 4., 5. Stufe beziehentlich von 8, 9, 10, 11 Zehnteln der Leibeslänge (brusthoch, mundhoch, scheitelhoch und reichhoch); von einer strengen Scheidung der Fertigkeitsstufen kann indes hier am wenigsten die Rede sein, man steigert die Bockhöhe beim Riegenturnen so lange, bis der Mehrzahl der Springer die Kraft versagt, erlaubt den besten noch wenige höhere Sprünge und wendet sich alsdann zu anderen Aufgaben, wenn es nicht gilt, im Wetten und Wagen das Äußerste zu leisten.

Eine andere Abwechselung kommt durch die **Aufstellung** der Springriege in die Sache. Von den vielen möglichen Aufstellungen stellt Fig. 255 nur eine dar. Der Bock B wird von den 15 Springern einer Riege nacheinander, wie ihre Ordnungszahlen sie rufen, in den durch die punktierten Linien angedeuteten Richtungen übersprungen. Nachdem jeder einzelne fünf Sprünge gemacht hat, endet die Übung.

17. **Erschwerungen des Bocksprunges** ergeben sich weiter durch besondere Vorschriften über das Verhalten des einzelnen Springers bei und vor dem Sprung.

a. Von Armübungen heben wir hervor:

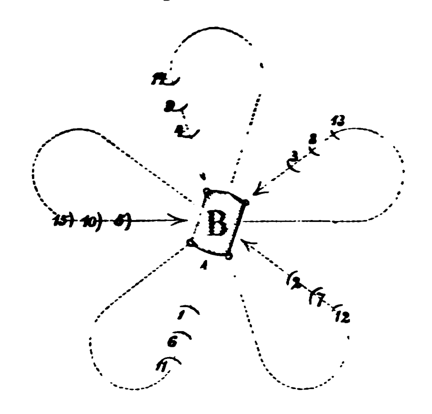


Fig. 255.

Ein- (auch zwei-) maliges Handklappen vor dem Aufstützen der Hände. — Handklappen nach dem Aufstützen vor dem Niedersprung. — Hochschwingen der Arme vor oder mit dem Niedersprung. — Handklappen vor oder nach dem Aufstellen der Hände, im letzteren Fall auch hinter dem Leib. — Schlag der Hände gegen die Schenkel vor dem Niedersprung. — Rasches Kreuzen der Arme vor dem Niedersprung. —

b. Von Rumpf- und Beinübungen:

Rückschwung der Beine, wenn die Hände eben aufgelegt sind, bis zum Handstehen. — Heben des Gesäßes. — Knieheben und flüchtiges Ergreifen der Füße mit den Händen vor dem Niedersprung. — Beinstoßen: die zuerst stark gehobenen Kniee werden plötzlich gestreckt. — Rumpfstrecken und Hochheben der Arme vor dem Niedersprung, Fig. 256. — Hocke über den B. — Wolfsprung über den B. —

c. Besonderheiten im Aufsprung und Niedersprung:

Aufsprung mit gleichen Füßen, Niedersprung auf nur einen Fuß. — Aufsprung eines Fußes, Niedersprung auf den anderen. — Aufsprung eines Fußes, Niedersprung auf beide Füße. — Aufsprung aus einer Stellung „Fuß vor Fuß“, „mit gekreuzten Füßen“ u. s. w., desgl. Niedersprung zu irgend einer bestimmten Stellung, z. B. einer Ausfallstellung. —

Niedersprung in möglichst großer Entfernung vom Bock. Soll

der Niedersprung an einer bestimmten Stelle des Bodens geschehen, so erreicht man dies am besten, wenn diese Stelle durch einen auf



Fig. 256.

ihr niedergelegten Reifen bezeichnet wird, in den der Springer hineinspringt, Fig. 257, oder durch ein zweites Springbrett, auf

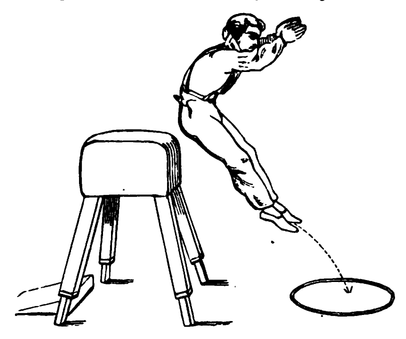


Fig. 257.

welchem der Bockspringer niederzuspringen hat, bis 375 cm weit vom Bocke weg: Bockweitsprung. Steht hinter dem zweiten Brett abermals ein Bock, so kann dieser alsdann im fortgesetzten Sprung (siehe oben S. 112!) unverzüglich auch noch übersprungen werden.

Aufsprung auf einem vom Bocke bis zu knapp 2 Meter entfernten Springbrett. Vergl. Fig. 258! Man hat sich dabei vor

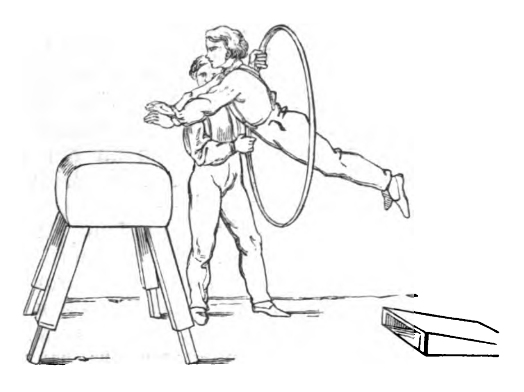


Fig. 258.

dem Anstoßen der Brust zu hüten, wenn man beim Anlaufen zu spät am Gelingen des Sprunges verzweifelt. Auch dürfen die Hände nicht stoßend den Bock treffen, ihr Verhalten war unrichtig, wenn der B. wankt.

b. Besonderheiten im Anlauf, z. B. Galopphüpfen, ein- oder mehrmaliges Drehen um die L., Bestimmungen über das Maß der Anlaufschritte. Vorzüglich kann man den sog. Dreisprung an die Stelle des regelrechten Anlaufs treten lassen. Drei Springbretter werden hintereinander hinter den Bock gelegt. Auf das erste springt der rechte, auf das zweite der linke, auf das dritte, welches dem Bock am nächsten liegt, springen beide Füße nieder, und dann erfolgt der Sprung über den Bock. Alle Bretter werden weiter und weiter von einander und vom Bocke selbst abgerückt, bis die Sprünge unausführbar werden.

18. Aus einer Verbindung des unter 17 c erwähnten Bocksprunges mit abgerücktem Springbrette mit einer Regel über die Art des Anlaufs entspringt eine eigentümliche Art, eine Riege zu beschäftigen. Die einzelnen der Riege rücken den Bock von dem festliegenden Springbrett, um die Wette springend, so weit ab, bis alle, einer nach dem anderen durch den Ruf Stopp (oder Halt!) kund gegeben haben, daß sie den B. nicht weiter abgerückt haben wollen. Der zuletzt übersprungene Abstand des Bockes vom Springbrett (125 bis 150 cm) wird alsdann von der Kante des Springbretts ab in die Anlaufsbahn hinein abgetragen. Darauf

springt man von neuem in gleicher Weise, so jedoch, daß in dem abgetragenen Raume die Füße nur einmal den Boden berühren dürfen, und trägt dann den wieder gewonnenen Abstand, den Bock wieder an das Brett heranziehend, abermals in die Anlaufsbahn hinein und so fort, bis die ganze Bahn in 10 bis 12 gleiche oder ungleiche Felder geteilt ist, in deren jedes nur ein Tritt gemacht werden darf. Leichte, große, schwebende Schritte beim Anlaufe zu machen, wird dabei vergnüglich erlernt. Vergleiche hier Ad. Spieß' Turnbuch für Schulen als Anleitung für den Turnunterricht durch die Lehrer der Schulen. 2. Teil (2. Aufl. Basel. 1889. Benno Schwabe.) S. 323—326! —

19. Auch durch äußerliche Vorkehrungen kann die Form des Bocksprunges näher bestimmt werden. Dahin gehört

a. die Erhöhung des Bockes durch einen darauf gestellten Hut. Vergleiche oben Fig. 74 u. 75 auf S. 44 u. 45! Die besten Springer wissen den Sprung noch auszuführen, wenn die obere Fläche des Bockes 188 cm und die Spitze des Hutes 250 cm vom Boden entfernt sind.

b. die Verlängerung des Bockes durch einen der Länge nach auf ihn gelegten, mit den Enden etwa 32 cm vorn und hinten überstehenden Stab.

c. die Verlängerung und Verbreiterung des Bockes durch vor, hinter und neben den Bock gebückt hingestellte Turner.

d. das Querspannen einer Schnur vor, über oder hinter dem Bock, welche die Beine übergrätschen müssen.

e. das Ausspannen mehrerer Schnüre, sowohl hinter als über-

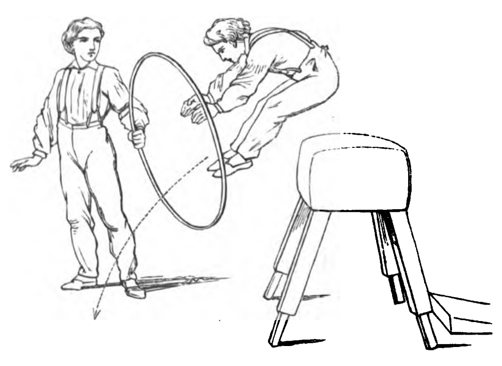


Fig. 259.

einander, über welche, oder zwischen welchen hindurch der Springer

fliegen muß, ohne sie zu streifen. Besser noch ist es, Reifen an der Stelle der Schnüre zu halten, vor dem Bock, Fig. 258, hinter dem Bock, Fig. 259, oder auf beiden Seiten. Man hat dergl. Sprünge wohl Fenstersprünge genannt. Die zusammengehaltenen Arme von Mitturnern können Reifen und Schnüre vertreten. Auf diese Art möge man 6 oder 8 Turner hinter dem Bock eine Gasse bilden lassen, welche der Springer zu durchfliegen hat.

20. schräg über den Bock weg; ein Bein spreizt stärker als das andere: Spreize (Schule des Pferdspringens, Üb. 44, S. 49!)

D. Mit Dr. um die L. Man springt

21. auf den B. zum Seitsitz auf einem Beine mit ¼ und zum Reitsitze mit ½ Dr., gewöhnlich Bocksprung seitwärts und rückwärts auf den B. genannt.

22. desgl. mit ½ Dr. zum Stütze vorl. an der dem Springbrett abgekehrten Seite des B., seitgrätschend über den B. hin.

23. desgl. mit ¼ Dr. quergrätschend, und mit ½ Dr. seitgrätschend über den B. weg. Die Drehungen geschehen entweder mit dem Aufsprung, oder mitten über dem B.

24. über den Bock mit ¼, ½, ¾ Dr. kurz vor dem Niedersprung, nachdem der Bock bereits übergrätscht ist; wenn bei Dr. l. die l. Hand nachgreift, wird der Sprung leichter, als ohne Nachgreifen.

25. Während bei den vorstehenden Übungen der Körper im ganzen senkrecht bleibt, bekommt er durch kräftiges Vorspreizen eine Neigung nach hinten. Erfolgt nun eine Drehung, so wird der Sprung scherenartig. Er führt mit ¼ oder ½ Dr. entweder zum Sitz oder zum Stande hinter dem Bock: Scherbocksprung.

26. Bocksprung seitw. oder rückw. (Üb. 21 und 22) mit Dr. r. oder l., nachdem der Bock übergrätscht ist (8 Übungen).

27. Sprung mit ¼ Dr., die Beine schwingen geschlossen und fast gestreckt an einer der beiden Seiten des B. vorüber.

28. Hocke mit ¼ Dr., die Beine schwingen geschlossen über den B.

29. Wolfsprung mit ¼ Dr. Die r. Hand stützt vorwaltend, wenn die Dr. l. ist, das r. Bein beugt, das linke gestreckt nachfolgt, die r. Seite des Leibes über den Bock voranfliegt. Der Sprung ist schwer und gelingt selten ohne Hülfe.

E. Fechtsprünge. Bei allen verschiedenen Weisen des Bocksprunges ohne und mit Drehungen um die L., mit Aufsprung beider oder eines Fußes u. s. w., stützt entweder nur die rechte oder nur die l. Hand. Wer sich dem gewachsen fühlt, mag sie sämtlich vom ersten bis zum letzten durchüben, ohne neben dem rechten den linken Arm oder umgekehrt zum Stützen zu gebrauchen.

Man wird ihn schwerlich als einseitig tadeln. Er kann diese Sprünge durch andere vorbereiten, bei welchen ein ungleichartiges Verhalten der Arme beim Stützen, z. B. in der Weise, daß eine Hand später als die andere und vor oder hinter ihr zu stützen hat, stattfindet.

F. **Freisprünge**, z. B. mit Aufsprung eines Fußes oder beider Füße zum Niedersprung des andern Fußes oder beider Füße auf den B. und über den B., hockend oder grätschend, auch mit Dr. um die L.

G. **Überschläge**, z. B. mit Aufstemmen des Kopfes auf dem B., mit Stütze beider Hände, endlich mit Griff an die Beine des B. aus dem Liegen auf dem B., erwähne ich nur ausnahmsweise.

Gerätzusammenstellungen.

Schließlich mache ich darauf aufmerksam, daß sich mehrere zumteil sehr eigentümliche Übungen ergeben, wenn man mehrere Böcke oder den Bock mit anderen Geräten zusammenstellt. Als Beispiele dienen:

Riesensprung über zwei, durch einen Zwischenraum von 60 bis 100 cm von einander getrennte gleichhoch oder zu ungleicher Höhe gestellten Böcke mit Aufstellen je einer Hand auf jeden Bock, oder, bei einer Entfernung der beiden Böcke bis zu 2½ Meter von einander, beider Hände auf jeden Bock ohne Niedersprung zwischeu beiden. — Eine Vorübung dazu wäre Bocksprung zum Liegestütz auf den beiden in passendem Abstand aufgestellten Böcken.

Sind die Böcke ungleich hoch gestellt, so kann sowohl der vordere als auch der hintere der höhere sein.

Bocksprung zum Stütz am Barren, am Reck. — Bocksprung zum Hang am Reck, an dem Schaukelseil oder den Schaukelringen. — Riesensprung über Pferd und Bock.

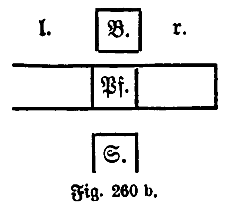


Fig. 260 b.

Die brauchbarste Zusammenstellung der beiden zuletzt genannten Geräte, Bock und Pferd, wird durch das beistehende Diagramm, Fig. 260 b, dargestellt, in welchem Pf. das Pferd, B. den möglichst

dicht ans Pf. gerückten Bock, S. das an die linke Seite des Pf. gelegte Springbrett bedeuten. Man überspringt das Pf. mit Stütz auf den Pauschen und schwingt sich entweder mit Flanke, Wende, Kehre u. s. w. schräg neben oder im Kreis über dem Bocke weg oder mit Hocke, Grätsche, Wolfsprung u. s. w. zuerst gerade aus und etwa dann erst schräg zum Niedersprung in die Räume r. und l. rechts und links vom Bock oder zum Sitz oder zum Stand auf demselben und von da aus wieder zurück über das Pf.

Hat man an diesen Versuchen Gefallen gefunden, so mag man auch erproben, was für Springstücke sich mit einer Zusammenstellung von zwei Böcken oder von zwei Pferden oder selbst eines Pferdes und gleichhohen Reckes ergeben, bei denen beide Pferde gleichsam Holme eines Barrens vertreten, oder das Pferd den einen, das Reck den anderen Holm ersetzt.

Endlich verbinde man Bock oder Pferd und Tisch, insbesondere in der Weise, daß beide vor dem Tische stehend über diesen hinaus ragen und der Sprung aus der Tiefe über eine bedeutende Erhöhung weg auf eine geringe, wie aus einem Graben über eine Mauer auf einen Wall, hinaufführt. — Solche Versuche an **Gerätzusammenstellungen** können und sollen die Übungen an den einzelnen Geräten weder ersetzen; noch beeinträchtigen, wohl aber dazu beitragen, den Turnern zum Bewußtsein zu bringen, daß ihre Geschicklichkeit bis zu einem gewissen Grad ein von der Form der Übungsmittel unabhängiges Ding ist. — Wer das ohnehin zu wissen glaubt, und deshalb dergleichen Verbindung und Abwechselung in der Stellung der Geräte für entbehrlich hält, dem bin ich deswegen durchaus nicht gram, er lasse ungekostet, was zu kosten ihm widersteht.

VII. Gesellschaftssprünge.

A. Ohne Gerät.

Mancherlei Übungen im Springen und Schwingen kann der Turner statt an festen Pferden und Böcken, aus Holz und Leder gemacht, auch an seinen eigenen Kameraden vornehmen, wenn diese bereit sind, lebendige Stellvertreter des toten Geräts zu sein*). In heiterer Dienstfertigkeit stellen sie gern ab und an sich geduldig als leidende Stützen hin, welche sich ergreifen lassen, und welche tragen, ohne zu wanken. Dann auch helfen sie wohl, immer noch stützend, zugleich aber hebend und richtend, dem Springer beim Sprung und machen es ihm möglich, eine Gewandtheit und Schnellkraft der Glieder zu zeigen, die immer Erstaunen erregt, auch wo man sie versteht. Von einer außerordentlich großen Zahl solcher, vom einen am anderen Menschen auszuführender Stücke haben wir an dieser Stelle nur wenige zu erwähnen, bei denen von den Leibesthätigkeiten der Gesellschafter die des Springers entschieden überwiegt. Es würde übrigens leicht sein, die Zahl auch dieser Übungen erheblich zu vermehren. Allzuviele derselben in den regelmäßigen Turnbetrieb aufzunehmen, ist aber kaum geraten. Für die Behandlung im allgemeinen wissen wir keinen bessern Rat, als den: Seid sanft und vergnügt dabei, laßt Tücken und Mißtrauen bei Seite!

1. Der Sprung über einen einzelnen gebückt stehenden Menschen, auf dessen Rücken man die Hände stellt, um sich grätschend über seinen Kopf hinwegzuschwingen, ist unter dem Namen Bocksprung allgemein bekannt. Fig. 260, a stellt ihn in der leichtesten Form dar. In Fig. 260,b hat der Bock sich höher aufgerichtet. Der Springer stützt nach Anlauf und Aufsprunge die Hände auf die

---

*) Vergl. Lion, Leitfaden für den Betrieb der Ordnungs- und Freiübungen. 7. Aufl. Bremen 1888. Heinsius S. 148.

Schultern des Bockes, erhebt sich, ohne zu zerren, ohne zu stoßen und ohne mit den Beinen festzuklemmen; in Fig. 260, c ist die

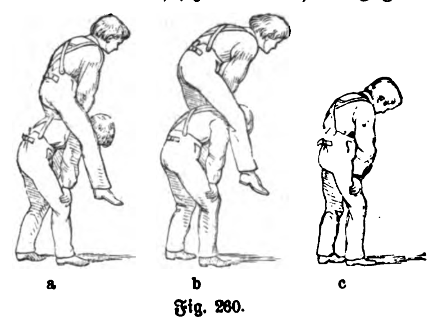


Fig. 260.

Bockstellung besonders gezeichnet, welche gelernt und beibehalten sein will, wenn Bock und Springer alle Gefahr vermeiden wollen. Gemeinlich wird die Ordnung beim Gesellschafts-Bockspringen so gehandhabt, daß die Schar der Turner sich in offener Flankenreihe, je einer 2 bis 3 Meter hinter dem anderen auf gerader oder kreisrunder Bahn aufstellt. Der letzte macht sodann den Anfang mit Springen, schnellt sich nach und nach über alle seine Vormänner und stellt sich zuletzt vor dem ersten in gehörigem Abstande selbst als Bock auf; ihm, sobald er einigen Vorsprung

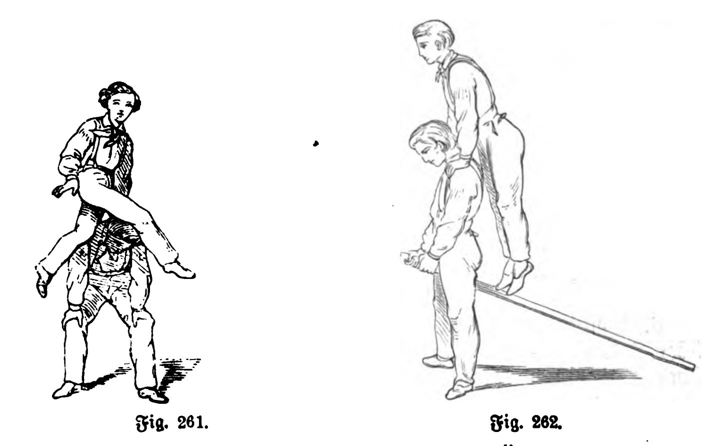


Fig. 261. Fig. 262.

gewonnen hat, folgt der vorletzte; so kann die Übung ohne Unter-

brechung nach Belieben fortgesetzt werden. Damit alles störende Aufrichten und ungeduldige Umblicken der Stehenden vermieden werde, ruft jeder Springer den ersten, den er überspringt, mit dem Worte „Letzter“ an, damit dieser erfährt, daß jetzt er an der Reihe ist. — Eine Abänderung dieser Ordnung ergiebt sich, wenn man die Stirnreihen eines Reihenkörpers also springen läßt, daß je die vorderste Reihe den Bock macht, die hinteren auf Befehl springen.

2. Abänderungen des Bocksprunges sind Sprung über einen ganz gestreckt stehenden Menschen mit Stütze nur einer Hand auf einer Schulter; oder mit Stützen der einen Hand auf der Schulter, der anderen auf dem Kopf; beider Hände (oder einer) auf dem Kopfe des B. Ferner: Sprung von der Gesichtsseite des B. herüber, Sprung über einen langsam Vorschreitenden.

3. Bocksprung mit 1/4 oder 1/2 Dr. um die L., gewöhnlich Sprung seitwärts, Fig. 261, und rückwärts genannt.

4. Bocksprung von einem durch den Bock gehaltenen Brett oder von einer Stange herab. Bei Fig. 262 macht B den Sprung über A von der von A gehaltenen Stange aus.

5. Spreizbocksprung, Fig. 263.

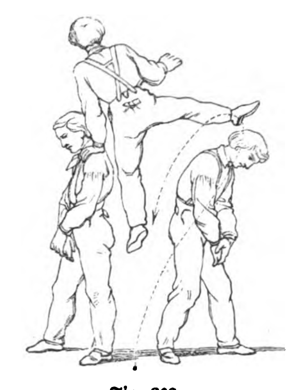


Fig. 263.



Fig. 264.

6. Bocksprung vorw. über mehrere Menschen zugleich, z. B. über 2 langgestellte, Fig. 264, über 2 breit gestellte, Fig. 265, über 3, 4 hinter einander, Fig. 266, oder im Kreuz, Fig. 267, aufgestellte.

7. Der Sprung zum Sitz auf Rücken oder Schultern eines Stehenden (Huckepack und Huckeschulter) kann als eine Vorübung

zum ganzen Bocksprunge betrachtet werden. Entwickelt man ihn

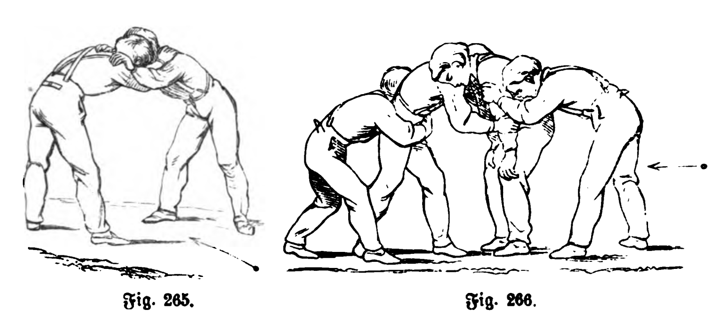


Fig. 265. Fig. 266.

zu schwierigeren Stufen, so kommt man zum Längensprung auf einen langrückigen lebendigen Bock.

Dieser bildet die Grundlage des von J. C.' Lion in Kloss' N. Jahrb. d. T.-K. (IV, 95) beschriebenen Bockspiels. Die 8 bis 12 Mitspieler teilen sich in zwei an Springfertigkeit gleiche Scharen. Die eine stellt den Bock, indem der Führer irgend ein festes Gerät oder die Schranke des Turnplatzes ergreift und seine Gesellen in gebückter Stellung sich hinter ihm reihen. So harren sie des Anlaufs der Gegner, welche mit dem Ruf: Bock steh' fest! das Spiel eröffnen, alsdann einer nach dem anderen zum Reitsitz aufspringen und je nach dem Gelingen des Sprunges die Sitzfläche um den Durchmesser ihres eigenen Leibes verkürzen oder erhöhen. Damit wächst die Last der untenstehenden, aber zugleich die Schwierigkeit des Aufsitzens für die Springer, bis entweder der Bock bricht, oder auch der letzte Springer glücklich sich aufschwingt und bei dreimaligem Handklappen mit den Zahlworten: Eins, Zwei, Drei seinen Sieg verkündet, oder aber —, bis der Sprung mißlingt. In diesem Falle werden die Rollen getauscht, die Springer müssen stehen und warten und tragen, die Gestandenen dürfen springen. Vor ausgerufenem Siege darf keiner einen Anfang des Absteigens machen, oder auch nur mit Hand



Fig. 267.

brechung nach Belieben fortgesetzt werden. Damit alles störende Aufrichten und ungeduldige Umblicken der Stehenden vermieden werde, ruft jeder Springer den ersten, den er überspringt, mit dem Worte „Letzter“ an, damit dieser erfährt, daß jetzt er an der Reihe ist. — Eine Abänderung dieser Ordnung ergiebt sich, wenn man die Stirnreihen eines Reihenkörpers also springen läßt, daß je die vorderste Reihe den Bock macht, die hinteren auf Befehl springen.

2. Abänderungen des Bocksprunges sind Sprung über einen ganz gestreckt stehenden Menschen mit Stütze nur einer Hand auf einer Schulter; oder mit Stützen der einen Hand auf der Schulter, der anderen auf dem Kopf; beider Hände (oder einer) auf dem Kopfe des B. Ferner: Sprung von der Gesichtsseite des B. herüber, Sprung über einen langsam Vorschreitenden.

3. Bocksprung mit 1/4 oder 1/2 Dr. um die L., gewöhnlich Sprung seitwärts, Fig. 261, und rückwärts genannt.

4. Bocksprung von einem durch den Bock gehaltenen Brett oder von einer Stange herab. Bei Fig. 262 macht B den Sprung über A von der von A gehaltenen Stange aus.

5. Spreizbocksprung, Fig. 263.



Fig. 263.



Fig. 264.

6. Bocksprung vorw. über mehrere Menschen zugleich, z. B. über 2 langgestellte, Fig. 264, über 2 breit gestellte, Fig. 265, über 3, 4 hinter einander, Fig. 266, oder im Kreuz, Fig. 267, aufgestellte.

7. Der Sprung zum Sitz auf Rücken oder Schultern eines Stehenden (Huckepack und Huckeschulter) kann als eine Vorübung

zum ganzen Bocksprunge betrachtet werden. Entwickelt man ihn

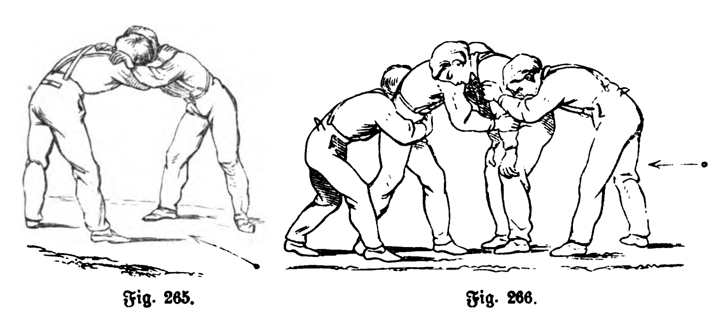


Fig. 265. Fig. 266.

zu schwierigeren Stufen, so kommt man zum Längensprung auf einen langrückigen lebendigen Bock.

Dieser bildet die Grundlage des von J. C.' Lion in Kloss' N. Jahrb. d. T.-K. (IV, 95) beschriebenen Bockspiels. Die 8 bis 12 Mitspieler teilen sich in zwei an Springfertigkeit gleiche Scharen. Die eine stellt den Bock, indem der Führer irgend ein festes Gerät oder die Schranke des Turnplatzes ergreift und seine Gesellen in gebückter Stellung sich hinter ihm reihen. So harren sie des Anlaufs der Gegner, welche mit dem Ruf: Bock steh' fest! das Spiel eröffnen, alsdann einer nach dem anderen zum Reitsitz aufspringen und je nach dem Gelingen des Sprunges die Sitzfläche um den Durchmesser ihres eigenen Leibes



Fig. 267.

verkürzen oder erhöhen. Damit wächst die Last der untenstehenden, aber zugleich die Schwierigkeit des Aufsitzens für die Springer, bis entweder der Bock bricht, oder auch der letzte Springer glücklich sich aufschwingt und bei dreimaligem Handklappen mit den Zahlworten: Eins, Zwei, Drei seinen Sieg verkündet, oder aber —, bis der Sprung mißlingt. In diesem Falle werden die Rollen getauscht, die Springer müssen stehen und warten und tragen, die Gestandenen dürfen springen. Vor ausgerufenem Siege darf keiner einen Anfang des Absteigens machen, oder auch nur mit Hand

und Fuß, wie bei niedriger Stellung des Bockes und schiefem

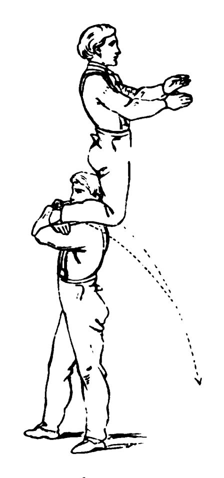


Fig. 268.

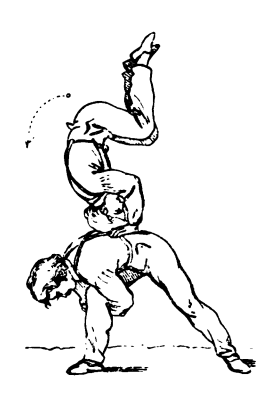


Fig. 269.

Aufsitzen leicht geschieht, den Boden berühren, wenn nicht das Spiel der Springer verloren sein soll. —



Fig. 270.



Fig. 271.

7. Sprung zum Knieen auf den Schultern eines Stehenden und Kniesprung, Fig. 268.

8. Überschlag mit Aufstemmen des Kopfes auf dem Rücken eines tiefgebückten Bockes, Fig. 269.

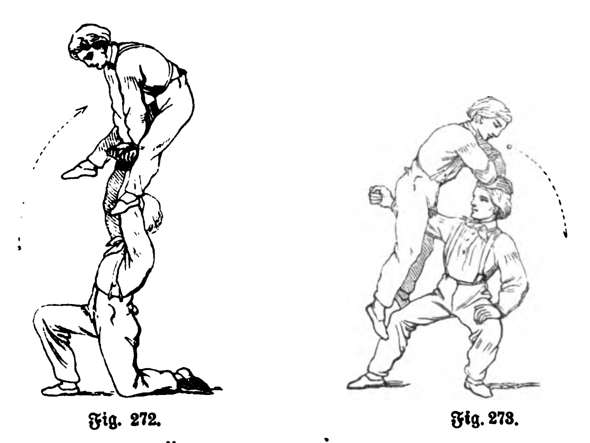


Fig. 272. Fig. 273.

9. Hocke und Überschlag mit Stütz auf den Schultern zweier Turner, welche sich die Hände gegeben, oder jeder, Fig.



Fig. 274.

270 und 271, die Arme auf die Schultern des anderen gelegt haben.

Bei den folgenden Übungen sind auch die Träger durch Heben selbstthätig beteiligt.

10. Grätsche über die hochgestreckten Hände eines Knieenden hinweg, vorw. oder rückw., Fig. 272.

11. Grätsche von der Seite her. Der zu Übergrätschende hebt den Springer mit dem

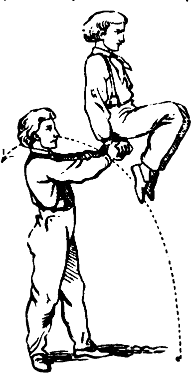


Fig. 275.

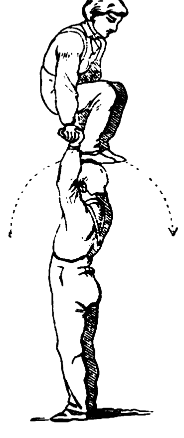


Fig. 276.

Unterarm, Fig. 273.

12. Spreize von a. nach i. oder von i. nach a., Fig. 274.



Fig. 277.

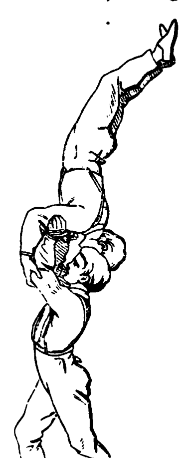


Fig. 278.

13. Hocke über die Schultern eines Turners von dessen Gesichtsseite her mit Stütz auf dessen Händen, so rückw. wie vorw.,

Fig. 275 und 276. Dergl. Hocke zum Stand auf den Schultern, zum Knieen auf den Schultern, zum Sitzen auf den Schultern rückwärts und vorwärts; ferner rückwärts zum Sitzen auf dem Rücken (Huckepack) und zum Stand auf dem unteren Teile des Rückens bei Vorbeughalte des Rumpfes.

14. Grätsche, besonders rückwärts, vergl. Fig. 272!

15. Überschlag vorw. mit Oberarmstütz, Fig. 278 und 280; rückw., Fig. 280.

16. Überschlag mit Handstehen: Fig. 277 und 279.

17. Hocke über die vorgehaltenen Arme eines Turnerpaares mit Stütz auf deren andern Händen, vorw. und rückw. Fig. 281.

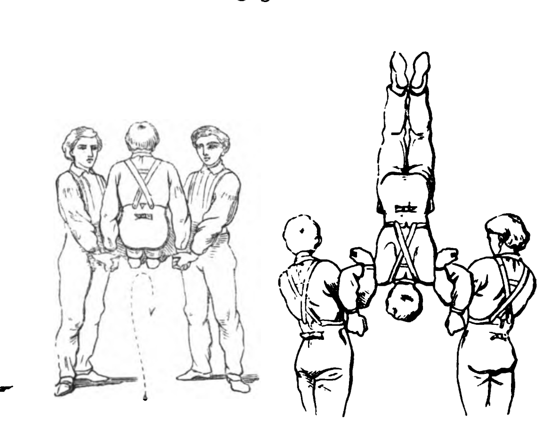


Fig. 279. Fig. 280. Fig. 2 1.

18. Sprung über zwei Turner, welche wie bei Üb. 9, Fig. 270 und 271 gestellt sind, von deren Gesichtsseite her, mit Unterstützung eines von ihnen, welcher den Springer an einem Gurte faßt, hebt und über den anderen hinüberwirft. Wende, Drehwende, Flanke, Kehre gelingen in dieser Weise sehr schön, bei einer Grätsche helfen beide Träger. In allen Fällen hat der Helfer selbstverständlich zur rechten Zeit den Gurt wieder loszulassen.

B. Gesellschaftssprünge am Pferd.

Die im vorhergehenden angegebenen Übungen verlangen in so hohem Grade das Zusammenwirken Mehrerer, daß sie gar nicht zustande gebracht werden könnten, wollte sich einer den Ansprüchen an seine Geschicklichkeit entziehen. Die Thätigkeit der Einzelnen ist aber eine verschiedene, jedem fällt ein besonderes Geschäft für das Ganze zu und einem unter allen die Hauptrolle.

Anderen Wesens, wenn auch nahe verwandten, sind die Aufgaben, die als Gesellschaftssprünge am Pferde wir im folgenden dem turnerischen Geschicke hinstellen. Mit wenigen Ausnahmen setzt sich bei ihnen eine Gesamtleistung aus unabhängigen, gleichartigen und gleichwertigen Einzelleistungen zusammen, ist, aber, weil letztere sich zeitlich und räumlich einander anschmiegen, in Wesen und Erscheinung dennoch nur eine. In solchen Darstellungen erreicht daher der Begriff der Gemeinübung seinen vollständigsten Ausdruck, da innere und äußere Übereinstimmung der Turnenden und ihrer Bewegungen gleich sehr vorhanden sind.

Wie tief das Gefühl für diese Übereinstimmung Wurzel gefaßt hat, zeigt sich besonders dann, wenn sie, nach vorausgegangener Verständigung im allgemeinen, rasch auf Befehle, welche den Einzelnen unerwartet treffen, vorgenommen werden. Das ist freilich erst dann möglich, wenn diesem alle geforderten Übungsformen an sich so geläufig geworden sind, daß er sie ohne Beistand sicher ausführen kann. Ein schneller und regelmäßiger Tausch der Rollen bestätigt und fördert diese Geläufigkeit ungemein.

Ein reicher Stoff, welcher zur Verwendung kommen kann, ist schon in den aus der Berliner Schule hervorgegangenen Lehrbüchern (Eiselens Turntafeln, Lübecks Lehrbuch, Deutsche Turnkunst, 2. Aufl.) und der Schar aus diesen erflossener Merkbüchlein angesammelt. — Zu vermehren, was von unserer Seite gegeben wird, ist dem geschickten Pferdspringer leicht, wenn es auch im Wesen der Verständigung liegt, sich nicht über eine üppige Mannigfaltigkeit zu sehr zu verbreiten.

Einige der im folgenden aufgenommenenen Übungen führen zu den Gesellschaftssprüngen der ersten Art zurück, indem sich die verschiedenen Teilnehmer wiederum Hülfe eigentümlicher Art leisten und einem die anderen dienen.

I. Seitensprünge.

a. Zwei Turner, A und B, machen denselben Seitensprung (auf-) über (von) Hals und Kreuz des Pferdes, indem sie in jedem

einzelnen Fall entweder mit einander an derselben Seite des Pferdes anlaufen, oder aber der eine an der rechten, der andere an der linken Seite auf das Pferd zueilen. Bei Letzterem übe man auch fortgesetzte Sprünge, mit welchen der Turner seinen Genossen im Kreis um und über das Pf. gleichsam herumjagt.

1. Spreizaufsitzen mit den äußeren Beinen, mit ¼ Dr. um die L. mit Spreizabsitzen an die r. Seite des Pf.

2. Sprung zum Stütze rückl., mit ½ Dr. um die L. zu einander, Absprung mit Flankensprung rückw.

3. Schraubenaufsitzen, Abschwingen seitwärts oder Spreizabsitzen an der r. Seite des Pf.

4. Flanke zum Knieen und Kniesprung seitw.

5. Flanke zum Stand und Abschwung schräg rückw. nach außen.

6. Flanke.

7. Kehraufsitzen und Abgrätschen oder Schere im Vorschwung und Abschwingen rückw.

8. Kehre.

9. Wendeaufsitzen und Abschwingen rückw. oder Schere im Rückschwung und Abgrätschen.

10. Wende mit geb. Beinen zum Stand und Absprung rückw.

11. Wende, tiefer, mehr ums Pferd herum oder mit hohem Aufschwunge des Leibes.

12. Hocke mit dem äußeren oder mit dem inneren Bein und Abhocken vorw. mit dem anderen.

13. Hocke zum Stand auf beiden Füßen, Sprung mit ¼ Dr. dem Sattel zu zum Reitsitz, Abschwingen rückwärts.

14. Hocke zum Stand auf grätschenden Beinen, die Füße stehen auf dem Hals oder dem Sattel, beziehungsweise Sattel und Kreuz. Man giebt sich die Hand und springt ab.

15. Hocke.

16. Hocke auf und Hocke über das Pf. als Fechtsprung. Beide Springer stützen je nur mit der äußeren Hand, während sie sich mit den inneren Händen „Hand in Hand“ gefaßt haben.

17. Wolfsprung — die äußeren Beine spreizen.

19. Halber Diebsprung und Spreizabsitzen nach den Enden des Pferdes.

18. Diebsprung.

20. Überschlagen.

21. Kehre rechts als Fechtsprung mit schrägem Anlauf, z. B.

a) beide laufen an der l. Seite des Pf. an, A stützt auf dem K., B auf der VP.

b) A läuft an der r. Seite des Pf. an und stützt auf der HP., B an der l. Seite, stützt auf der VP.

b. Zwei Turner, A und B, machen verschiedene Seitensprünge an Hals und Kreuz mit Anlauf auf der nämlichen Seite oder auf verschiedenen Seiten des Pferdes. Es macht:

A am Hals (oder K.)

22. Kehraufsitzen und Abschwingen vorw., oder Schere im Vorschwung und Abgrätschen rückw.
23. Sprung zum Knieen und Kniesprung.
24. Hocke zum Sitz und Flanke zurück.
25. Flanke.
26. Kehre.

B am Kreuz (oder H.)

Wendaufsitzen und Abschwingen rückw., oder Schere im Rückschwung und Abgrätschen vorw.

Wende oder Wolfsprung. Flanke mit Umdrehen. Flanke zum Sitz und Hocke zurück.

Aufhocken zum Stand und Absprung.

---

27. A macht Spreizaufsitzen mit ¼ Dr. um die L. nach dem Sattel hin, auf den Hals, B Wendeschwung nach A hinauf, A fängt B's Füße und hält sie, daß B sich im Liegestütze befindet; Absitzen und Abschwingen auf verschiedene Art.

28. A springt zum Stand auf das K., B macht nach derselben Seite hin eine hohe Wende, A ergreift seine Füße u. s. w.

29. A sitzt auf wie bei 27, bückt sich, B macht Spreizaufsitzen oder Wende über A hinweg u. s. w., indem er entweder mit beiden Händen auf dem Pf. oder mit einer auch auf dem sitzenden A stützt.

30. A und B hocken, mit ¼ Dr. um die L. nach dem Sattel zu, zum Stand auf das Pf., geben sich die Hände, B springt zum Reitsitz in den Sattel; A spreizt mit dem l. Bein über B weg und springt an der l. Seite des Pf. nieder, B sitzt an die r. ab.

31. B stellt sich vorl. oder rückl. an die r. Seite des Pf., A greift auf B's Schultern und grätscht über das Pf. und über B.

32. B setzt sich zum Seitsitz in den Sattel, bückt sich, von einem Dritten unterstützt, zur Bockstellung nieder, A verfährt wie bei 31.

33. B. stellt sich allein oder auch mit (3,4) anderen an die l. Seite des Sattels, A greift auf seine Schultern und macht Bocksprung (bez. Grätsche) über B und das Pf.

34. A läuft an einer Seite des Pf. gegen den Sattel, springt zum Stütz und wirft sich auf den Bauch, B läuft ihm entgegen,

greift, nachdem A sich gelegt hat, auf dessen Rücken und macht Grätsche. Dann schwingt sich A auf, und überschlägt vorwärts zum Stand an der l. Seite des Pf.

---

35. A stellt sich seitlings
a. an die l. oder
b. an die r. Seite des Pferdes, indem er mit einem Arme dessen Hals umschlingt. B macht an der l. Seite des Pf. seinen Anlauf, stützt bei a) mit der l. Hand auf A's Schulter, mit der r. auf die HP. oder VP., Fig. 282. Bei b) mit der r. Hand auf A's Schulter, mit der l. auf die VP. und springt zum Sitz, oder zum Knieen, oder zum Stand auf das Pf., oder aber über das Pferd. Die Übung läßt viele Veränderungen zu, so daß sie hinreicht, eine Riege stundenlang zu beschäftigen; soll dies geschehen, so tritt B nach vollendetem Sprung an die Stelle von A und dient seinem eigenen Hintermanne C als Stütze, dieser wieder dem D und so fort.



Fig. 282.



Fig. 283.

36. A. springt mit beiden Füßen oder mit nur einem Fuß

auf und zum freien Seitstütz an das Pf., stößt kräftig mit den Händen ab und fliegt mit vorgestreckten Armen, mit dem Kopfe voran, über das Pf. weg, stemmt mit beiden Armen auf die Schultern von B, welcher gerade hinter dem Pf., etwa 150 cm weit von demselben entfernt, sich aufgestellt hat und bereit ist, A aufzufangen und ihn zwischen sich und dem Pf. auf die Beine zu stellen, oder über sich weg mit Nachhilfe, die er giebt, überschlagen zu lassen, Fig. 283. Auch können bei dem nämlichen Sprung, welcher Hechtsprung (siehe oben S. 158) genannt wird, zwei Gehülfen an die Stelle des B treten, welche mit ausgespannten Armen den fliegenden A fangen, Fig. 284. — Der Sprung ist leicht:



Fig. 284.

es ist nicht einmal schwer, über ein schulterhohes Pferd einen Hechtsprung zu machen, ohne auch nur im Aufsprunge die Pauschen zu ergreifen, sieht aber gut aus.

c. Drei Turner A, B, C machen gleichzeitig Seitensprünge an Hals, Sattel und Kreuz. Sie machen entweder alle an der gleichen Seite des Pferdes den Anlauf, oder der eine macht ihn an dieser, die anderen an jener Seite, wobei besonders der Fall Berücksichtigung findet, in welchem der mittlere an der linken, die beiden äußeren an der rechten Seite des Pf. anlaufen.

37. Die beiden äußeren, A und C, machen etwa — Spreizaufsitzen, Kehraufsitzen und Abgrätschen vorw., Sprung zum Knieen und Kniesprung, Hocke, Kehre, Flanke, Wende, Wolfsprung, Spreize, Diebsprung, Überschlag; der mittlere, B — Hocke zum Stand auf dem Pf., Hocke zum Stütze rückl. und Abburzeln, Hocke, Diebsprung, Freisprung, Überschlag.

Die Zusammenstellung der Übungen zu je drei bleibt der Einsicht des Vorturners überlassen. Er besorge sie so, daß Auf-

sprung und Niedersprung der springenden Drei nur einen Schall hervorbringen, ohne daß ihrem Bewegungseifer Gewalt angethan werde. Außerdem erinnere er sie, auch nach dem Niedersprung ihre Zusammengehörigkeit nicht zu verlieren, sondern in irgend einer den Umständen angemessenen Ordnung an die Stelle zurückzukehren, an welcher sie ihre Kräfte zu neuer Anstrengung sammeln sollen. Laufen alle drei nebeneinander, so ist es nicht gar schwer, vom Anfange bis zum Ende gleichen Schritt zu halten, läuft aber der eine den anderen entgegen, so hat die Sache ihre Schwierigkeit. Die Anforderung, sich auf den beiden entgegengesetzten Strecken des Anlaufs mit gleicher Geschwindigkeit zu bewegen, setzt eine Übung in schnellsten Abschätzen von Entfernungen und ein Geschick in Beschleunigung und Verlangsamung der eiligen Bewegung voraus, die gewiß nicht häufig gefunden werden. Wünschenswert ist es doch, sie zu erwerben; je schwerer also die Leistung, desto bestimmter werde sie verlangt.

---

38. A und C spreizen zum Sitz auf Hals und Kreuz, wenden das Gesicht dem Sattel zu, B nachfolgend, reicht den Aufgesessenen die Hände oder ergreift ihre Schultern und springt hockend vorw. über das Pf.; oder aus dem Stande rückl. mit hochgehobenen Armen überschlägt er, von den Sitzenden gehalten, rückw. zum Knieen auf dem Pf., zum Stand an dessen r. Seite, auch zum Liegen, Stand, Sitz auf dem Pf. —

39. A und C springen zum Stand auf das K. und den H., B schwingt sich zum Handstehen auf, worauf A und C seine Füße ergreifen und ihn im Gleichgewicht erhalten.

II. Hintersprünge.

a. Zwei Turner, A und B, machen denselben Sprung von der hinteren Seite des Pf. her auf das K. und von der vorderen Seite auf den Hals.

40. Längensprung ohne Dr. und Abschwingen rückw. oder Spreizabsitzen.

41. Längensprung mit 1/4 oder 1/2 Dr. um die L. und Absitzen.

42. Sprung zum Knieen, Kniesprung zum Reitsitz und Abschwingen rückw. oder Schere im Rückschwung und Abgrätschen.

43. Aufhocken zum Stand und Absprung rückw.

44. Katzensprung, Sprung an Ort mit 1/4 (1/2) Dr. um die L. und Absprung.

45. Hocke über das Pf. im Kreisschwung.

b. Zwei Turner, A und B, springen kurz nach einander von hinten auf das Pf.

46. A macht Längensprung auf den Hals, B Katzensprung auf den Sattel oder Hocke auf das Kreuz und springt sodann grätschend über A weg. A grätscht von vorn ab.

47. A springt zum Quersitze mit gekreuzten Beinen weit auf das Pf., B macht Längensprung, dann dreht A sich zum Sitz, B macht Schere im Rückschwung, und beide sitzen ab.

48. A hockt zum Stand auf, B macht Längensprung, A grätscht vorw., B. schwingt rückw. ab.

---

49. A macht Längensprung auf den Hals, B hockt auf den Sattel und macht Bocksprung über A.

50. A läuft an, bleibt hinter dem Pf. stehen, B macht Bocksprung über ihn zum Sitz (auch Stand) auf dem Pf.

51. A macht Riesensprung, B Längensprung auf den Hals und sodann aus dem Sitze Bocksprung über A, der sich dicht und fest an das Pf. stellt.

52. A macht Längensprung auf das K. oder den S., bückt sich, B. Längensprung zum Schwebestütz auf dessen Rücken und schwingt sofort wieder rückw. ab.

53. A verfährt wie bei 52, B. macht Riesensprung ohne (und mit) Dr. um die L., oder Katzenriesensprung über A mit Stütz auf dessen Rücken.

54. A verfährt wie bei 52, B greift über ihn weg auf das Pf. und macht Riesensprung vorw.; hinterdrein richtet A sich rasch auf und sitzt ab.

Füge hinzu:

55. Riesensprung über mehrere auf dem Pf. liegende Turner; auch im Wechsel mit Grätsche als Seitensprung.

III. Seiten- und Hintersprünge.

56. A macht, von der Seite anlaufend, irgend ein Aufsitzen auf den Hals des Pf., B springt ohne und mit Dr. um die L. zum Sitz, Knieen, Stand u. s. w. auf das K. u. s. w.

57. A macht Kehraufsitzen auf den H., B auf das K., beide erheben sich schwingend und kniehebend zum Stand und springen vorw. und rückw. vom Pf. ab.

58. A springt von vorn auf den Hals, B von hinten auf das K., C zwischen ihnen hindurch mit Hocke, Diebsprung, Freisprung, Überschlag über den Sattel.

---

59. A sitzt von der Seite des Pf. auf und bückt sich, B springt zum Stand auf das Pf., stützt die Hände auf A und grätscht über ihn weg.

60. A macht Wendaufsitzen, bückt sich, umfaßt das Pf. mit den Armen, B macht mit Stützen der Hände auf dem K. des Pf. (Riesensprung oder) Wende über ihn weg.

61. A verfährt wie bei 59, B überschlägt, indem er den Kopf auf A's Rücken stemmt, zum Sitz auf den H. des Pf. oder zum Stande vor das Pf.

IV. Schrägsprünge.

Das Pferd wird gestellt, wie die Figur 284 b es andeutet. Die Turner sind in zwei gleich starke Scharen geteilt. Die eine Schar nimmt den Anlauf schräg gegen die linke Halsseite des Pf., die andere von der Rechten her, die Turner springen abwechselnd, wer zuerst links angesprungen ist, reiht sich nach vollzogenem Sprunge hinter die rechts in Flanke geordnete Reihe und umgekehrt.

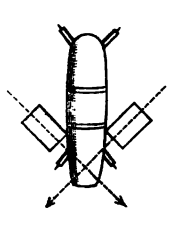


Fig. 284 b.

Der Aufsprung geschieht mit gleichen Füßen. Im nachfolgenden sind die (ausgewählten) Sprünge so bezeichnet, daß die Bezeichnung aus Richtschnur für die anfangs links Stehenden gilt.

Verzeichnis der Übungen.

1. Sprung zum Streckstand auf dem r. Fuß auf das Pf.; vorwärts ab!

2. Sprung zum Streckstand auf dem l. Fuß auf das Pf.; vorwärts ab!

3. Sprung zum flüchtigen Streckstand auf dem r. Fuß auf das Pf.; mit 3/4 Dr. r. bei Spreizen des l. Beines im Bogen von außen nach innen ab schräg vor das Pf.!

4. Wolfsprung gerade über das Pf., das l. Bein spreizt.

5. Sprung zum Hockstand auf beiden Füßen, vorwärts weithin ab!

6. Sprung zum Knieen auf beiden Knieen, vorwärts ab!

7. Hocke vorwärts ohne Nachgreifen.

8. Hocken zum Stand auf dem Sockel des Pf. mit 1/4 Dr. l., Abgrätschen über den Hals des Pf. mit festem Stütze der Hände.

9. Wendeschwung rechts zum Liegestütze vorlings, Abgrätschen vorwärts!

10. Wendeschwung r. über das Pf. und Abgrätschen vorw. (ohne Tritt aufs Pf.)

11. Grätsche gerade über das Pf.

12. Aufschwung zum Handstehen, Abschwung radschlagend vor das Pf.

13. Hohe Drehwende, Aufschwung rechtshin.

14. Überschlag gerade über das Pf. mit geb. Armen.

15. Überschlag gerade über das Pf. mit gestr. Armen.

16. Kehrschwung rechtshin und, ohne sich zu setzen, rückw. Abschwingen (=Kreis mit dem l. Beine von außen nach innen).

17. Kreis mit dem l. Beine von i. nach a. mit 1/2 Dr. l. um die L. vor dem Niedersprung.

18. Flankenschwung linkshin und, ohne sich zu setzen, Kehrschwung rückw. (Doppelkehre).

19. Flankenschwung linkshin und Kehrschwung rückwärts und, ohne sich zu setzen, Abgrätschen rückwärts über den Hals des Pf.

20. Flankenschwung linkshin und Kehrschwung zum Seitschwebestütze mit Quergrätschen, das l. Bein vorn, Abgrätschen seitwärts vor das Pf., im glatten Schwung.

21. Flankenschwung linkshin und Kehrschwung wie vorher zum Seitschwebestütze mit Quergrätschen, das r. Bein vorn, Abgrätschen seitwärts vor das Pf., in glattem Schwung.

22. Drehkehrschwung linkshin und Abgrätschen seitwärts vor das Pf., das linke Bein vorn, in glattem Schwung.

23. Wendeschwung linkshin zum Seitstütz an der anderen Seite des Pf. und Abspreizen mit dem l. Bein über den Kopf des Pf.

24. Doppelwende l. —

25. L. Sprung zum Reitsitz auf das Pf. A. Grätsche über R. — Dargestellt von den Vorturnern des Allgemeinen Turnvereins zu Leipzig am Sonnabend, dem 5. Februar 1887 beim Winterschauturnen.

V. Sprünge an zwei zusammengestellten Pferden.

Die im folgenden aufgezählten Sprünge enthalten in gewisser Weise zwar nur eine Ausführung zu den oben auf S. 178 gegebenen Andeutungen über die turnerische Verwertung von Gerätzusammenstellungen, insofern viele der Sprünge an sich nur Einzelübungen sind; andere erfordern daneben aber noch eine bestimmte Art des Zusammenwirkens mehrerer Turner; die ganze Weise der Anordnung sodann läuft auf eine gesellschaftliche Darstellung hinaus. Ihrer Zeit ist sie in der That deshalb entworfen, um dem Riegenturnen, welches eine Schar von Turnern des Allgemeinen Turnvereins zu Leipzig am 5. August 1872 bei Gelegenheit des vierten deutschen Turnfestes in Bonn zu leisten erbötig war, die gebührende Abrundung zu verleihen. Da die Darstellung beifällig aufgenommen ward und seitdem vorzugsweise bei Schauturnen der bedeutendsten Turnvereine mehrfach Nachahmung gefunden hat, so stehe ich nicht an, sie in ihren Umrissen jetzt hier aufzunehmen.

Die Sprünge in der dritten Stellung der Pferde, welche ausschließlich als Gesellschaftssprünge untergebracht sind, sind zweierlei Art, Sprünge, welche schräg über den Hals eines Pferdes führen, und Sprünge, welche an den beiden Kreuz-Enden zweier Pferde gemacht werden. Beide Arten für sich sind Einzelübungen, welche ich zu weiterer Übung empfehle; man beginne bei beiden mit den zahlreichen Übungen des Aufsitzens, ehe man über die Pferde springt; sodann nehme man auch den Anlauf gegen die im Winkel zusammenstoßenden Pferde nicht bloß von außen her und springe in das Winkelblatt hinein, sondern auch umgekehrt aus dem Winkel heraus, nachdem man ihn für diesen Fall zu einem spitzen gemacht hat. Auch die Formen, welche sich dabei ergeben, werden ihre Liebhaber finden.

A. Erste Stellung der Pferde.

Das Pferd II stößt mit dem Kreuz an die r. S. des Pf. I, Fig. 285.

Anzahl der Springer: 22.

Verzeichnis der Übungen.

1. Anlauf und Stütz auf den Pauschen des Pferdes I mit: Hocke zum Reitsitz auf (Pferd) II.

2. Hocke zum Liegestütze rücklings auf II.
3. Kehre abwechselnd links und r. zum Reitsitz auf II.
4. Flanke abwechselnd rechts und l. zum Sitz auf dem linken bez. r. Schenkel auf II.

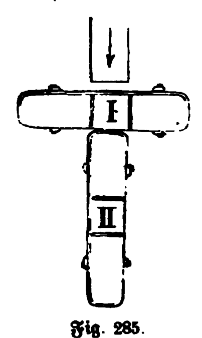


Fig. 285.

5. Wende abwechselnd rechts und l. zum Reitsitz auf II; ab mit Wende über den Hals, bez. das Kreuz von I!
6. Schraubenaufsitzen zum Reitsitz auf II, abwechselnd rechts und l. Beim Aufsitzen r. greift die r., beim Aufsitzen l. die l. Hand von ihrer Pausche auf II vor.
7. Hocke über I mit Scheraufsitzen auf II. Die halbe Drehung erfolgt abwechselnd rechts und l.
8. Wolfsprung abwechselnd rechts und l. zum Stand auf II.
9. Hocke mit flüchtigem Tritte des rechten, bez. des l. Fußes auf II und Niedersprung linkshin, bez. rechtshin.
10. Hocke zum Stand auf I im Sattel, Fall zum Liegestütze vorlings auf II; Niedersprung mit Wende rechtshin und linkshin.
11. Grätsche zum Stand auf I, Niederhüpfen zum Reitsitz auf II und Abgrätschen vorwärts.
12. Hocke zum Stand auf I im Sattel und Abgrätschen über II mit Stütz auf dessen Hals.
13. Hocke mit Stand auf dem Kreuze von II und Abgrätschen über II ohne Stütz.
14. Hocke zum Reitsitz auf II und Schulterstehen, abwechselnd r. mit Absprunge linkshin und l. mit Absprunge rechtshin.
15. Grätsche über I zum Stand auf dem Kreuz von II und Überschlag vorwärts mit Stütz auf den Hals von II aus dem Stand.
16. Kehre, abwechselnd l. und r.; eine Hand stützt auf II nach.
17. Flanke, abwechselnd r. und l.

18. Wende, abwechselnd r. und l., die r., bez. die l. Hand stützt auf dem Hals, bez. dem Kreuze von I nach.
19. Drehwende l. abwechselnd u. s. w., wie bei der Wende.
20. Hocke, abwechselnd schräg linkshin und rechtshin in dem Winkel zwischen I und II.
21. Überschlag, desgl.
22. Grätsche über I zum Reitsitz im Sattel von II, und Überschlag vorwärts mit dem Stütz auf dem Hals von II aus dem Sitz.
23. Grätsche über I zum Liegestütze vorlings auf II, und Abgrätschen über den Hals.
24. Riesensprung (mit Grätschen) mit Stützhüpfen; der Stütz erfolgt auf den Pauschen von I und dem Halse von II.
25. Riesensprung mit einmaligem Stütz auf II.
26. Riesensprung desgl., nachdem II von I abgerückt.

B. Zweite Stellung der Pferde.

Das Pferd II stößt mit dem Kreuz an die r. S. des Pf., Fig. 286.

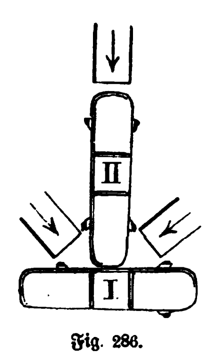


Fig. 286.

Anzahl der Springerpaare: 11.

Verzeichnis der Übungen.

1. Sprung zum Schrägsitze diesseits
   r. an II und Flanke r. über den Hals von I.
   l. „ „ „ „ l. „ das Kreuz „ „
2. Sprung zum Reitsitz auf II, Aufschwingen
   rechtshin und Kehre l. über den Hals von I.
   linkshin „ „ r. „ das Kreuz „ I.

3. Sprung zum Schrägsitze jenseits
   l. an II und Wende r. über den Hals von I.
   r. " " " " l. " das Kreuz " "
4. Längensprung zum Reitsitz auf II. Stütz auf den Pauschen
   von I und Wolfsprung r. über den Hals von I.
   desgl. " " l. " das Kreuz " "
5. desgl. und Hocke über den Sattel von I.
6. desgl. und Grätsche über den Sattel von I.
7. desgl. und Hocke aus dem Handstehen.
8. desgl. und Grätsche aus dem Handstehen.
9. Wende r. über II bei Stütze der Hände auf den Pauschen von I zum Stande seitlings neben II.
10. Wende l., desgl.
11. Wendeschwung r. zum Grätschstand, der r. Fuß wird auf den Hals von I, der l. auf das Kreuz von II gestellt; und Abgrätschen vorwärts mit Stütze beider Hände auf dem Kreuze von I.
12. Wendeschwung l. 2c. in entsprechender Weise.
13. Wendeschwung r. zum Stande mit dem r. Fuß auf dem Halse von I, bei stützfesten Händen, und Wende links über das Kreuz von I.
14. Wendeschwung l. 2c. und Wende rechts in entsprechender Weise.
15. Hohe Wende r. über II und den Hals von I.
16. Hohe Wende l. über II und das Kreuz von I.
17. Grätsche schräg über I und II mit Griff auf den Hals von I.
18. Grätsche schräg über desgl. mit Griff auf das Kreuz von I.
19. Riesensprung über II mit Grätschen [oder Hocken] über I, mit einmaligem Stütz auf dem Sattel von II [oder den Pauschen von I].

C. Dritte Stellung der Pferde.

Die Pferde I und II stoßen mit dem Kreuze zusammen, Fig. 287.

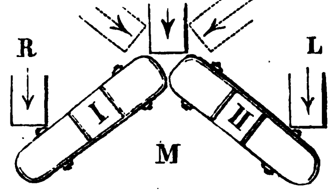


Fig 287.

Anzahl der Springer: 7mal 3.

Verzeichnis der Übungen.

Die Übungen werden als „Gesellschaftssprünge“ von je Dreien ausgeführt. Gesprungen wird:

	R(echts)	M(itten)	L(inks)
1.	Hocke.	Hocke.	Hocke.
2.	Grätsche.	Grätsche.	Grätsche.
3.	Wolfsprung l.	Schafsprung.	Wolfsprung r.
4.	Flanke r.	Überschlag.	Flanke l.
5.	Handstehen u. hohe Wende r.	Handstehen und Überschlag.	Handstehen u. hohe Wende l.

6. Riesensprung abwechselnd über I und über II. Die Anlaufbahnen kreuzen sich dicht hinter den Pferden; der Ort des Aufsprunges ist oben durch die punktierten Grundlinien der Springbretter angedeutet.

C. Gesellschaftssprünge am Tisch.

Den Tisch macht seine Ausdehnung nach Länge und Breite noch geeigneter als das Pferd, als Stützfläche für eine Anzahl Gesellschaftssprünge zu dienen. Da diese Sprünge aber ganz gleiches Wesens sind, wie die, welche eben zur Vornahme am Pferde näher bezeichnet sind, so wird es genügen, die Wege, welche auf diesem Feld eingeschlagen werden können, im folgenden nur mit wenigen Strichen anzudeuten. Man versuche:

A. Seitensprünge, z. B.

1. A und B springen nebeneinander an derselben Seite des T.

2. A setzt sich oder knieet auf den T., B stützt sich im Sprunge auf B.

3. A stellt sich auf den T., B stützt auf dem Tisch, schwingt die Beine seitwärts oder mit Dr. um die B. gerade auf, A ergreift diese Beine im Aufschwung.

4. A, B und C springen mit- und neben- oder gegeneinander.

5. A und B setzen sich, oder stellen sich, oder sie knieen auf dem Tisch, und helfen dem zwischen ihnen auf oder über den T. springenden C, indem sie ihm die Hände reichen oder unter die Arme greifen, C selbst stützt auf dem Tisch oder auf den Knieen der Sitzenden oder hängt an ihren Händen und Armen.

B. Hintersprünge, z. B.

1. A und B laufen gleichzeitig von entgegengesetzten Seiten an, springen gerade auf den T. hinauf, und, auf dem T. sich ausweichend, vorwärts oder seitwärts wieder herunter.

2. A und B laufen gleichzeitig von entgegengesetzten Seiten des T. an und springen und schwingen sich gleichzeitig im Kreisschwung auf oder über den T.

3. A stellt sich vor den T., B stützt mit beiden Händen auf seine Schultern oder auch mit einer Hand auf den T. und springt auf oder auch über den Tisch.

4. A läuft voraus und springt zum Sitz oder zum Liegestütz auf den Knieen und Händen auf den T., B läuft hinter ihm her, oder er kommt von der Seite her, oder eilt endlich ihm entgegen, springt auf den T. und danach mit Stütz auf A's Rücken und Schultern herab, oder er stützt sogleich auf A und springt auf oder über den T.

C. Eckensprünge, z. B.

1. A und B benutzen zwei nebeneinander oder zwei sich gegenüber liegende Ecken des T. zu denselben Sprüngen.

2. A und B turnen an den Ecken, C macht zwischen ihnen geeignete Seitensprünge auf und über den T.; alle drei sind unabhängig von einander, regeln aber ihre Bewegungen durch Beobachtung eines gleichen Zeitmaßes.

3. A, B, C, D benutzen die vier Tischecken gleichzeitig zu denselben Übungen, unter anderem auch mit regelmäßigem Vertauschen des Platzes, indem sie sich gleichsam um den Tisch herum jagen u. s. w.

D. Gesellschaftssprünge am Tisch und Kasten.

Die Stellung des Kastens zum Tisch ist aus dem nachstehenden Diagramme 287, b zu entnehmen.

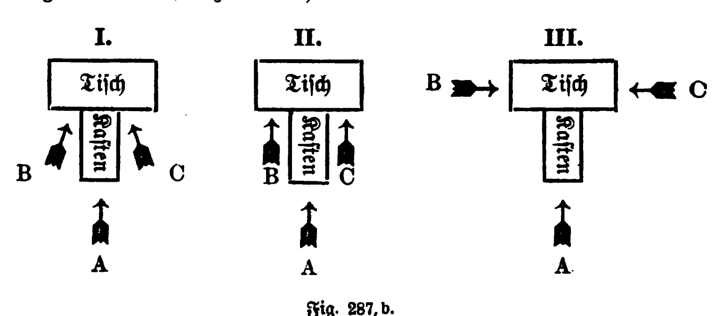


Fig. 287, b.

I. 1. A Sprung zum Grätschsitz auf dem K., B und C eine Hand auf den T., die andere auf den K. stützend,

Wende rechts und links über A fort, A Abschwingen rückwärts.

2. A Sprung zum Grätschsitz auf dem K., B und C Wendeschwung nach A hin, welcher ihre Füße fängt, Niedersprung rückwärts und nach außen.
3. B und C Sprung zum Grätschstand, ein Fuß auf dem T., der andere auf dem K., A Aufsprung zum Handstehen, B und C fangen seine Füße; A Niedersprung rückwärts, B mit halber Drehung links um d. L., C mit halber Drehung rechts vorwärts.
4. Sprung zum Knieen auf beiden Knieen von A, B, C auf dem T., Kniesprung zum Stand auf dem T., Hand in Hand, Niedersprung vorw., A geradeaus, B mit einer Achteldrehung l., C r.
5. A, B, C Hocke nacheinander geradeaus.
6. A, B, C Grätsche nacheinander gerade aus.
7. B mit Drehung rechts, C links Drehwendeschwung zum Seitsitz auf der vorderen Kante des T., Hand in Hand! A Grätsche zum Stand auf dem T. und Niedersprung vorwärts über die seitgehobenen Arme von B und C; B und C vorwärts ab!
8. B mit Drehung rechts, C links Drehwende über den T., A gleichzeitig Riesenüberschlag.

II. 1. A, B, C Hocken vorwärts zum Knieen auf dem T. und Rolle vorwärts vom T. herab.
2. A, B, C Hocken vorwärts zum Stehen auf dem T. und Rolle vorwärts vom T. herab.
3. A Sprung zum Liegestütze vorl. und Abhocken vorwärts, B und C Hocken mit einer Vierteldrehung um d. L. nach außen über die Ecken des T.
4. A Grätschen zum Stand auf dem T.; B und C Hocke gerade über den T., A Überschlag vom T. herab mit Hülfe von B und C.
5. A Hocken z. Std. auf dem T. und Abgrätschen vorw. B und C Wolfsprung, das äußere Bein spreizt.
6. A Grätschen zum Stand auf dem T. und Überschlag vorwärts, B hohe Wende rechts, C hohe Wende links über den T.
7. A wie vorher, B hohe Drehwende über den T. rechts, C links.
8. A wie vorher, A vom T. herab, B und C über den T. Überschlag vorwärts mit Unterarmstütz.

III. 1. A, B, C Sprung durch die freie Stützwage zum Kopfstehen; Niedersprung rückwärts.

2. A, B. C Sprung durch die freie Stützwage zum Handstehen; Niedersprung rückwärts.

3. A Grätschen, B Kehrschwung links, C rechts zum Seitsitz auf dem vorderen Tischrande; vorw. ab!

4. A Sprung vorwärts zum Reitschwebestütz und Abschwingen rückwärts, B Wende links, C rechts über den T. in die Ecken zwischen T. und K.

5. A mit beliebiger Drehung, B mit halber Drehung links, C rechts, Katzensprung zum Stand; vorw. ab!

6. B Sprung zum Knieen links und Hockstande rechts, C zum Knieen rechts und Hockstande links auf dem T.; A zum Handstehen, B und C fangen seine Füße und lassen ihn dann mit Griff unter seine Arme vorw. abhocken; dann ab mit Wendeschwung nach vorn, die Hände auf den Tischecken!

7. A Hocken zum Strecksitz auf dem K., B Kehre links, C rechts auf den T.; ab mit Rolle rückw.!

8. A Grätschen z. Streckliegen auf dem K., ab mit Rolle rückw.! B Kehre r., C l. über den Tisch.

(Dargestellt von den Vorturnern des Allgemeinen Turnvereins zu Leipzig am 30. Januar 1886, beim Winterschauturnen.)

VIII. Das Springen am Balken.

Der Stemmbalken oder Stemmbaum ist ein entweder völlig rund oder mehr vierkantig bearbeiteter Fichtenstamm von möglichster, jedenfalls nicht unter 8 bis 9 Meter Länge und womöglich nicht unter 27 cm Durchmesser, welcher auf zwei eingegrabenen oder in Büchsen eingeschobenen oder auf Schwellen gestellten Ständern wagerecht ruht. Für gewöhnlich hat man sich seine Entfernung vom Boden so zu denken, daß ein auf ihm stützender Turner den Boden oder das vor den Baum gelegte Springbrett mit den abwärts gestreckten Fußspitzen nicht mehr berührt, hat also für Knaben von 12 Jahren die Höhe eines gemeinen Tisches. Denn er ist ein Gerät, dessen vorzüglichste Bestimmung ist, solchen Knaben Gelegenheit zur frühzeitigen Übung in gemischten Sprüngen und zur Vorbereitung für das ihrem Thatendurst sonst noch vorenthaltene Pferdspringen zu bieten. (Vergl. oben S. 166!) Nötigenfalls ersetzt er außerdem den Schwebebaum und dient, wenn man man ihn von den Unterlagen herabheben und auf die Erde legen kann, als einfachstes aller Schwebezeuge*). Seine Wertschätzung als Turngerät hängt von dem Wert ab, den man den einfacheren und gleichartigen Vorübungen für schwierigere Arten des gemischten Sprunges und des Schwebens beimißt, und wird außerdem durch die Ansichten über die beste Art des Turnbetriebes bei jugendlichen Anfängern bedingt. Die Stellung, welche verschiedene Methodiker den Springübungen am Baume geben, ist deshalb besonders lehrreich. Als GutsMuths in späteren Jahren unter dem Einflusse einer Zeit, welche viel Krieg gesehen hatte, sich dem Gedanken, die auf dem Turnplatze versammelte Knabenschar als eine Truppe zukünftiger Soldaten anzusehen, mehr und mehr hingab, setzte er als Ziel der Übung die gemeinsame und übereinstimmende Ausführung weniger Hauptübungen

*) Man wird die Beschreibung der Übungen im Schweben hier zur Vergleichung heranziehen müssen.

des Sprunges auf und über den Baum, auf Befehl oder Wink*): Die Schule Jahns, welche hiermit höchlichst unzufrieden war, erwiderte: die Art, wie GutsMuths es anfangen will, die Turnplätze mehr, als bisher der Fall gewesen ist, zu Vorschulen für den Krieg zu machen, ist durchaus tadelnswert. Sie hemmt jede freie eigentümliche Entwickelung des Leibes und seiner Organe, wozu die Turnplätze allein da sind. Sollen denn die Knaben Drahtpuppen werden, die so wie man sie anstößt, stets dieselbe einförmige Bewegung machen**)? Die Jahnsche Schule schätzte die äußerliche Darstellung der gemeinsamen Zucht meistens gering, weil ihr als Ideal individuellste Erziehung vorschwebte. Der Springbalken hat für sie nur die Bedeutung einer festen Schranke, über die der einzelne mit möglichster Geschicklichkeit hinüberzugelangen trachtet; die Möglichkeiten des Hinübergelangens bezeichnet sie nur gelegentlich, wo sie vom Schwebebaume spricht, etwas näher. Spieß hatte auch kein anderes Ziel als jenes Ziel individueller Ausbildung vor Augen, als er die Gemeinübung zu bevorzugen anfing. Man vergißt es sehr oft, daß er grundsätzlich niemals darauf ausging, eine gleichartige Masse, aus Rekruten verschiedener Bildung ein geschultes Regiment, zu schaffen, daß also der vorerwähnte Vorwurf eines Freundes von Jahn ihn nicht trifft. Die Schule bezeugt ihm nur, wie „wohlthuend gemeinschaftliche und geordnete Arbeit und Übung aller vereinten Schüler einer Abteilung bei jedem Unterricht auf die einzelnen hinwirkt, wie die gesellschaftliche Übung dem einzelnen Lust und Kraft giebt und die Arbeit erleichtert. Diese Erfahrung leitet ihn beim Turnunterrichte dahin, vorzugsweise solche Turnarten zu begünstigen, welche einerseits gemeinsame und gleichzeitige Darstellungen zulassen, andererseits auch allen einzelnen zugemutet werden können.***) So ward ihm Mittel, was für GutsMuths Zweck war. Die von ihm im Turnbuche für Schulen I. 2. Aufl. S. 295 in diesem Sinne getroffene Auswahl von Übungen am Stemmbalken ist durchaus dem Ziel entsprechend; es liegt kein Grund vor, weit

---

*) Vergl. GutsMuths, Turnbuch für die Söhne des Vaterlandes. Frankf. a. M. 1817. Wilmanns. S. 84 ff., zuvor S. XXVII ff., oder Hirths gesamtes Turnwesen.

**) Vergl. W. v. Schmeling, die Landwehr gegründet auf die Turnkunst. Berlin 1819. Reimer. S. 71 ff., oder Hirths gesammtes Turn-Wesen.

***) Vergl. Spieß' Bericht über das Turnen u. s. w. zu Basel. Basel. 1844. Schweighauser, oder dessen Kleine Schriften (hrsg. von J. C. Lion) (Hof. Rud. Lion 1872), oder Hirths gesamtes Turnwesen.

von ihr abzugehen. Aber ehe ich sie mit den durch die eigene Darstellungsweise bedingten Kürzungen, Umstellungen und Zusätzen wiedergebe, halte ich es für gut, GutsMuths ursprünglichste Darstellung des gleichen Übungsstoffes aus dessen Gymnastik für die Jugend (enthaltend eine praktische Anweisung zu Leibesübungen u. s. w. Schnepfenthal. 1793), S. 413 ff. ohne Veränderung aufzunehmen, da dieselbe die drei später getrennt entwickelten Methoden a) der Ausbildung für die Masse, b) der Ausbildung der Einzelnen und c) der Ausbildung in der Masse gleich wie in einer verschlossenen Knospe zusammen enthält und den Mann und seinen ersten an Kinder erteilten Unterricht in Leibesübungen nebst seiner Darstellungsweise vorzüglicher kennzeichnet, als vieles andere, was er geschrieben hat. So wie GutsMuths es anfing, lehre man Kinder, mit Spieß packe man die Knaben, für Erwachsene bleibe der Balken eine einfache Schranke, über welche der rüstige Turner sich wegschwingt, ohne sich viel zu bedenken, in welcher Kunstform er es thut, ob er seinen Sprung eine Flanke oder eine Wende zu nennen hat, und ob es sein Gefährte genau so macht wie er selbst oder ein wenig anders.

GutsMuths schreibt in dem genannten Werke S. 415 und S. 427: „Um die richtige Haltung und Gelenkigkeit des Körpers, den Mut und das Geschick im Herabspringen und Fallen, Fertigkeiten und Eigenschaften, die schon durch das bloße Gehen auf dem Balken im ansehnlichen Grade geübt wurden, noch mehr zu erweitern und zu vervollkommnen, sind noch andere Übungen auf dem Balken zu empfehlen übrig, die zu dem schönsten Teile der Gymnastik gehören.

Dahin gehört

a. das Hinaufschwingen auf den Balken. Es ist ziemlich leicht, sich auf irgend einen Gegenstand, der uns selbst bis an die Brusthöhle reicht, z. B. auf einen Tisch, oder auf den vorhin beschriebenen Balken zu schwingen, wenn man einen Vorsprung nimmt, in demselben Augenblicke beide Hände darauf stützt und so den unteren Teil des Körpers hinaufschnellt. Auf eben die Art läßt sich mit Leichtigkeit über Tische und andere Gegenstände wegsetzen. Wir wenden dies auf den Balken an. — Anfangs hob man die Kleinen darauf, sie lernten auch wohl selbst darauf klettern so gut sie konnten, dies wird fernerhin nicht mehr erlaubt, sondern man läßt sie auf obige Art ordentlich hinauf voltigieren. Hier muß erst jeder einzeln geübt und dabei von dem Gymnasten vor dem Fallen geschützt werden; dann geht die

Sache, so wie auch bei den nächstfolgenden Übungen, genau nach Kommando und sie gewährt dann nicht nur einen wirklich allerliebsten Anblick, sondern erweckt zugleich die pünktlichste Aktivität. Eben deshalb ist sie sehr zu empfehlen. Ich will so genau und deutlich beschreiben als möglich.

Auf die Worte des Gymnasten: Stellt euch! Richtet euch! formieren etwa 6 bis 7 auf der (linken) einen Seite des Balkens eine Front einen Schritt vom Balken abwärts. Der Gymnast selbst steht auf dieser Seite ihnen im Gesicht. Er kommandiert weiter: Sitzt auf! Dies sind bloß Worte, um Achtsamkeit zu erregen. — Mit dem Aufheben seiner Hand heben alle den rechten Arm auf; er winkt niederwärts, und alle schlagen in eben dem Augenblick, indem sie einen kleinen Vorsprung vorwärts bis zum Balken thun, mit den Händen darauf und schwingen vermittelst dieser Stützen das rechte Bein so über ihn hinüber, daß sie ihn wie ein Pferd unter sich haben. Der Gymnast sieht überhaupt darauf, daß sie bei diesen Bewegungen die richtige Stellung eines Reiters beobachten. Zur Abwechselung wird diese Übung oft mit mehr Heftigkeit gemacht. Die Zöglinge stellen sich dann 6 bis 8 Schritt vom Balken ab, nehmen von hier einen starken Anlauf, einen noch heftigern Vorsprung, und schwingen den unteren Körper weit höher über den Balken aufwärts, als vorhin. Je genauer dies alles nach dem Takte geschieht, um so schöner ist der Anblick. Will er dies Manöver mehrmals wiederholen lassen, so muß auch zum Absitzen kommandiert werden. Sein Kommandowort: Ab! erregt bloß Aufmerksamkeit. Er winkt mit der Hand aufwärts, und jeder hebt beide Hände auf, er winkt nieder, alle schlagen mit beiden Händen vor ihren Plätzen auf den Balken nieder, heben sich vermittelst derselben von ihren Sitzen schnell auf, schwingen das rechte Bein wieder herüber und springen so in ihren ersten Standpunkt vor dem Balken zurück. — Bei diesen beiden Übungen darf der Balken weder von den Beinen noch Knieen, noch weniger von dem Leibe des Zöglings berührt werden.

b. Das Heben mit den Händen. Wir kehren hier zu dem Zeitpunkte zurück, wo die Knaben in regelmäßiger Stellung wie Reiter auf dem Balken sitzen. Sie sollen jetzt vermittelst der Hände den ganzen Körper heben, und zwar genau nach Kommando. Die Worte: Hebt euch! erregen Achtsamkeit. Ihr Führer winkt mit der Hand auf, und alle strecken rasch beide Arme über den Kopf hinaus; er winkt nieder, und alle stützen die Hände vor sich auf den Balken nieder, und heben sich, so hoch sie können, von ihren Sitzen auf. Da schwebt die ganze Gesellschaft. Oft geschieht diese Übung um die Wette; wer sie am längsten aushält, ist

Sieger. Hier erblickt der Erzieher wieder die Merkmale männlicher Anstrengung und Ausdauer. Bald fängt einer der stärksten an, vermittelst der Hände auf dem Balken fortzugehen, und ein jeder ahmt dieses Manöver nach.

Die Gesellschaft bleibt hierbei nicht stehen: denn der Gymnast giebt ihr zu erkennen, es sei sehr gut möglich, sich so hoch zu heben, daß die beiden Füße dicht hinter die Hände gestellt werden können. Man versuchts, es erfordert Stärke der Arme und Schultern, der Brust- und Rückenmuskeln, es gelingt nach langem Üben und so entsteht

c. das Aufstehen auf dem Balken. Hierzu gehört viel Gelenkigkeit und Haltung des Gleichgewichts. Haben mehrere diese Fertigkeit erlangt, so geschieht die Sache nach Kommando pünktlich und schnell. Hier sind die dazu nötigen Befehle: Alle sitzen noch reitend. Der Gymnast kommandiert! Auf!, um Achtsamkeit zu erregen; er winkt mit der Hand auf, und alle heben beide Hände rasch wie vorhin; er winkt nieder und alle schlagen die Hände vor sich nieder, stützen sich, geben den Beinen, überhaupt dem ganzen Körper unterhalb der Schultern, einen Schwung aufwärts, so daß die Füße in der ersten Position dicht an den Händen auf den Balken zu stehen kommen. In demselben Augenblicke wird der ganze Körper aufgerichtet, und so stehen alle durch einen Wink auf dem Balken aufrecht. — Genau hiermit verbunden ist das Niedersetzen auf dem Balken. Nach den Kommando-Worten: Setzt euch! werden die Hände, wie vorhin, auf einen Wink gehoben, dann auf den Balken gestützt, die Last des ganzen vorwärts gebogenen Körpers darauf gelegt und auf den Balken sanft niedergesenkt. Ich sage mit allem Fleiß, es müsse sanft geschehen, um alles Anstoßen zu verhindern. Wer nicht imstande ist, den Körper auf beide Hände gestützt im Gleichgewichte schwebend zu erhalten, der wird plötzlich niederfahren, um die Haltung des Gleichgewichts zu vermeiden, folglich muß das Stützen und Gehen mit den Händen erst fleißig geübt und zu einer besonderen gymnastischen Übung gemacht werden.

Der Gymnast sinnt (!) immer, wie ich schon oft gesagt habe, auf kleine Abänderungen, um die Fertigkeit seiner jungen Gesellschafter auf neuen Seiten auszubilden. Er erklärt eines Tages, das Aufstehen auf dem Balken, mit Hülfeleistung der Hände, so wie es soeben angegeben ist, sei gar keine Kunst. Er halte es für möglich, die Hände über dem Kopfe zu falten und dennoch aufzustehen. Aller Aufmerksamkeit ist gespannt. Sie fangen an zu versuchen, und ehe man sichs versieht, ist folgendes ausgefunden.

Die Person setzt sich reitend, ziehet beide Kniee oben auf dem

Balken fest zusammen, giebt dem vorwärts gebeugten Körper einen Schwung nach vorn hin und richtet sich so auf, daß sie nun auf dem Balken knieet. Sie rückt hierauf das eine Knie völlig auf den Rücken des Balkens hin, hält sich darauf im Gleichgewicht, indes sie den anderen Fuß auf den Balken aufsetzt und darauf aufsteht.

Gut, ruft der Gymnast, aber ich weiß noch eine kürzere, wiewohl für diesen und jenen, der nicht gelenkig genug ist, schwerere Art. Man setzt sich reitend, zieht einen Fuß so viel als möglich auf den Balken unter sich und steht auf demselben auf. Es wird an der platten Erde versucht, sich auf einem Fuß auf den Boden zum Sitzen niederzulassen und hierauf wieder aufzustehen. Es glückt. Man geht zum Balken und führt es auch hier aus.

d. Das Hinaufspringen. Diese kleinen Kunststücke sind gelernt, man hat gewetteifert, einen gewissermaßen angenehmen Anstand, Kraft mit Leichtigkeit verbunden, in die Ausführung zu bringen, und es ist gelungen. Man wünscht nun mehr. Der Gymnast hat längst auf etwas Neues gedacht. Er legt das Problem vor, in einem Nu sich auf den Balken zu stellen, ohne ihn vorher länger als einen Augenblick zu berühren, ohne sich erst reitend darauf zu setzen. Man sinnt und zweifelt an der Möglichkeit, und ehe man sichs versieht, steht der Gymnast oben und giebt eine praktische Erklärung. Die Sache ist nicht schwer, aber nur für die größten Schüler ausführbar, man müßte denn für die Kleineren den Balken allemal niedriger machen. Man stellt sich einige Schritt vor den Balken, nimmt mit einem Anlauf einen kleinen Vorsprung, stützt sich mit beiden Händen schnell auf die Oberfläche des Balkens, hebt sich und setzt die Füße hinauf, so daß sie zwischen die beiden Hände zu stehen kommen. Nur die Geübteren werden zu dieser neuen Gymnastik zugelassen. Jeder wird einzeln vorgenommen, und indem er von jener Seite des Balkens den Sprung hinauf macht, stellt sich der Gymnast auf dieser vor ihn, um ihm behülflich zu sein und ihn, durch Haltung an einem Arm, vor Schaden zu hüten. Können es mehrere mit vollkommener Sicherheit, so kann man sie auf ähnliche Art, wie oben hinauf kommandieren. Leichter ist es, diese sehr hübsche Übung zuerst an einem Tische vorzunehmen.

e. Das Umkehren im Sitzen ist nicht so ganz leicht, wenn keine Hand dabei an den Balken gebracht und die Sache nicht langsam gemacht werden soll. Die Art, wie es geschieht, ergiebt sich von selbst; ein Schenkel wird nämlich nach dem anderen übergehoben. Diese Übung muß wieder nach Kommando gemacht werden.

f. Das Überspringen ist eine sehr flink machende Übung. Man stellt sich einen Schritt vom Balken ab, nimmt einen kurzen Vorsprung, stützt sich zu gleicher Zeit mit den Händen auf den Balken, hebt sich, und schwingt die Beine über ihn weg, indem die Hände den festen Punkt gewähren, um welchen sich der Körper drehet. Der Gymnast übt erst jeden allein, er stellt sich auf die entgegengesetzte Seite des Balkens und faßt den Überspringenden beim Arme fest, so lange, bis er endlich den Sprung völlig sicher allein unternehmen kann.

Etwas schwieriger ist folgende Art des Überspringens! die Person stellt sich neben den Balken, so daß er ihr zur rechten Hand ein bis zwei Schuh vom Leib ist; sie nimmt längst demselben hin einen Anlauf von zwei bis drei kleinen Schritten, dann einen Vorsprung, stützt in demselben Augenblicke die rechte Hand auf den Rücken des Balkens, hebt sich, und schwingt so, auf eine Hand gelehnt, die Beine und den ganzen Körper hinüber. Ebenso läßt sich von der linken Hand hinüber setzen. Übrigens gilt bei diesem Sprung, was ich so eben bei jenem sagte. — Ist eine Anzahl Zöglinge da, welche diese Übungen völlig erlernt haben, so geschehen beide nach Kommando und gewähren dann einen angenehmen Anblick. Man gebe dabei die Regel, die Füße stets aneinander geschlossen zu halten."

In der vorhergehenden Darstellung haben wir unter a (Seite 208 oben) ein Beispiel von dem, was Spieß Gemeinübung nennt; es ist nicht die Übung an sich, es ist eben so wenig der Befehl, welcher die bestimmte Übung zur Gemeinübung macht, denn dem nämlichen Befehle könnte auch ein einzelner mit der Ausführung derselben Bewegungen genau in derselben Weise gehorchen, wie hier es mehrere thun; sondern es ist der achtsame Hinblick auf die Alters- und Strebensgenossen, der Wetteifer, welcher mit diesem Blick entzündet wird, die Freude am Klappen, das heißt, nicht am Gelingen der Leistung für sich, sondern dem gleichmäßigen Gelingen vieler gleicher Leistungen, welche Gegner des Verfahrens vergeblich wegleugnen; es ist also ein Geistiges, was die Turner selbst stets von neuem hinzuthun, nicht am Drahte gezogen, sondern im Innern bewegt, so oft sie den gegebenen Zeichen folgeleisten. Nur in diesem Sinne wünsche ich alle folgenden Übungen angeordnet, gegliedert, befohlen und ausgeführt zu sehen. Weshalb ich denn auch nur Übungen nenne, welche an der Seite des Balkens dargestellt werden und die möglichen Sprünge an seinem Ende (vergl. S. 6 Zeile 15 von unten!) nicht in Betracht ziehe, da diese

Einzelübungen sind. Einem rüstigen Lehrer, welcher sich die Kunst, seine Reihen zu ordnen, aufzustellen, zu befehligen, angeeignet hat, wird es nicht schwer fallen, sie an der einen oder der anderen Seite des Stemmbalkens bald so, bald anders zu fügen, so daß jeder den Vormann und Vorspringer sieht, keiner dem Nachmann in den Weg kommt, den Nebenmann behindert, die ganze jugendliche Schar jetzt auf der einen, dann auf der anderen Seite des Baumes rastet, oder läuft und springt.

A.

1. Sprung zum Seitstütz, wiederholt, auch mit abgerücktem Springbrett und rückwärts Hurten zum Niedersprung in größtmöglicher Entfernung von dem B(alken).

2. Sprung zum Seitstütz und Seitspreizen, bei Wiederholung einseitig mit dem rechten (oder dem linken) Bein, oder abwechselnd rechts und links.

3. Sprung zum Liegen oder Hängen auf dem Bauch, die Hände umfassen den Baum, und Spreizen rechts (oder links) zum Reitsitz.

4. Spreizaufsitzen mit stützfesten Händen, oder mit Lüften der r. Hand.
   a. mit 1/4 Dr. l. um die L. zum Reitsitz.
   b. ohne Dr. um die L. zum Seitsitz auf einem Schenkel.

Das Absitzen geschieht
   a. in rückgängiger Bewegung oder
   b. mit Dr. um die L. an die entgegengesetzten S. des Balkens, oder
   c. ohne Dr., mit Vorspreizen des linken Beines zum Seitsitz und Niedersprung vorwärts.

5. Sprung zum Stütze vorlings und nach einigem Verweilen Spreizaufsitzen aus dem Stütz und Spreizabsitzen zum Stütz, mit und ohne Drehungen um die L., an einer Seite des B. oder von der einen zur andern Seite.

B.

6. Spreizaufsitzen r. zum Reitsitz und Vorschwingen des l. Beines über den B. zum Quersitze links, beide Beine an einer Seite des B., r. Drehen um die L. zum Seitsitz und weiter zum Quersitze rechts, Vorspreizen des r. Beines über den B. zum Reit-

sitz u. s. w.: Reit- und Seitsitzwechsel, anfangs mit, später ohne Beihülfe der Arme.

7. Sitzwechsel aus dem Quersitz rechts zum Quersitze links mit gleichzeitigem Vorschwingen beider Beine über den Baum, die Hände stützen hinter dem Leib oder gar nicht.

8. Heben zum Seitschwebestütz aus dem Seitstütz, anfangs mit gebeugten Knieen, später versuchsweise mit gestreckten Knieen, und Seitstützeln im ersteren, anfangs mit eingeschaltetem Sitzen.

9. Heben zum Seitschwebestütz aus dem Seitsitz auf einen Schenkel, und Seitstützeln im ersteren, anfangs mit zeitweiligem Niedersetzen, später ohne dasselbe an oder von Ort.

10, Spreizaufsitzen mit $^1/_4$ Dr. l. um die L. und Heben zum Querschwebestütz, Wechsel aus dem Querschwebestütze zum Stütze vorlings durch Rückspreizen rechts oder links und umgekehrt. Seit- und Querschwebestützwechsel, fortgesetzt oder unterbrochen durch zeitweiliges Sitzen. Ferner: Stützeln vorwärts und Stützeln rückwärts im Querschwebestütz — als Wett- und Dauerübung.

11. Sprung mit $^1/_4$ oder mit $^1/_2$ Dr. l. um die L. zum Quersitze r. oder zum Seitsitz an der zugewandten Seite des B.; Absprung seitwärts oder vorwärts.

12. Sprung zum Quersitze r., $^1/_2$ Dr. l. aus dem Quersitze r. durch den Seitsitz zum Quersitze links und $^1/_4$ Dr. l. zum Stütze vorlings. Weiter: $^1/_4$ Dr. l. um die L. aus dem Stütze zum Quersitze u. s. w.

13. Sitz und Standwechsel: Wie bei 11, jedoch mit dem Unterschied, daß ein Niedersprung an die Stelle des Stützes tritt; entweder bei derselben Drehung fortgesetzt den Baum entlang, oder mit entgegengesetzten Drehungen an Ort.

14. Spreizaufsitzen mit $^3/_4$ Dr. l. um die L. aus dem Stande zum Reitsitz, das l. Bein spreizt im Bogen nach außen: Schraubenaufsitzen (rückwärts), fortgesetzt als: Schraube rückwärts.

15. Spreizaufsitzen mit $^3/_4$ Dr. l. um die L. aus dem Seitsitz, das r. Bein spreizt im Bogen nach innen: Schraubenaufsitzen vorwärts, fortgesetzt als: Schraube vorwärts.

16. Schere aus dem Reitsitze mit Rückschwingen beider Beine und Kreuzen über dem B., mit halben Drehungen um die L.

C.

17. Sprung zum freien Seitstütze mit Knieheben eines oder beider Beine bis zum Anknieen an die Brust.

18. Sprung zum Aufknieen mit dem r. Knie
a. rechts von der rechten Hand,
b. zwischen beiden Händen;
und mit beiden Knieen
a. zwischen den Händen,
b. eine Hand zwischen beiden Knieen.

Jede der unter 17 und 18 angeführten Übungen wird mehrmals hintereinander ausgeführt, oder man läßt mehrere von ihnen auf einander folgen. —

19. Sprung zum Stütz, Aufknieen aus dem Stütz, Senken der Beine zum Stütz
a. an Ort,
b. von Ort, die Hände greifen beide während des Knieens an eine Seite der Kniee u. s. w.

20. Knieen und Stützeln seitwärts; die Kniee werden ohne Streckung zwischen den Händen oder, wenn sich anfangs der l. Arm zwischen ihnen befand, um den rechten Arm herum weiter geschoben, dann verändern die Hände ihre Stellung.

21. Niedersprung rückwärts aus dem Knieen ohne Beihülfe der Arme.

22. Kniesprung vorwärts, auch um die Wette zu möglich größter Weite des Niedersprungs.

23. Sprung zum Knieen auf einem Bein und Hockstande des anderen Beines.

24. Spreizaufsitzen mit ¼ Dr. l. um die L. bei stützfesten Händen, Heben zum Querschwebestütz und Aufhocken zum Hockstand und Niederlassen.

25. Rückschwingen zum Liegestütze vorlings aus dem Querschwebestütz und Niederschwingen zum Sitz.

Bei Wiederholung der Üb. 24 und 25 kann sodann eine Ortsänderung vorwärts oder rückwärts stattfinden. —

26. Sprung zum Hockstand
a. ohne Drehung um die L.,
b. mit ¼ Dr. l. um die L.

D.

27. Sprung zum Hockstande nur des r. Beines rechts neben der rechten Hand; Niedersprung rückwärts, oder

28. mit Durchschieben des l. Beines zwischen linker und rechter Hand nach vorn.

29. Sprung zum Hockstande des r. Beines und Niedersprung vorwärts mit Spreizen des l. Beines linkshin als: Flanke r. über den B. mit flüchtigem Tritte des r. Fußes auf den B.

30. Flanke r. mit flüchtigem Aufstellen des l. Fußes auf den B.

31. Flankenschwung r. zum Seitsitz

a. mit stützfesten Händen,

b. mit Lüften der r. Hand.

32. Flanke r. über den B., die l. Hand verweilt etwas länger als die r. im Stütz.

33. Wendeschwung r. zum Quersitze l. an der entgegengesetzten Seite des B.

34. Sitzwechsel aus dem Quersitze r. mit Wendeschwung, die Hände stützen vor dem Leib, zum Schluß Wende aus dem Quersitz.

35. Wende r., die l. Hand bleibt auch beim Niedersprung am B.

36. Wendeschwung zum Quersitze mit Umarmen des B., ferner:

37. Sitzwechsel mit Wendeschwung und Wende aus dem Quersitz in derselben Weise, desgl.:

38. Wende r. aus dem Liegen auf dem Bauch, desgl.:

39. Wende aus dem Stand.

40. Überschlag mit Anlegen der Unterarme an den B. von unten her. Kräftige Bewegung des „Vorhochhebens" der Arme, das Wort in dem Sinne genommen, welchen es bei den Freiübungen hat, und zeitiges Hohlmachen des Kreuzes führen zum Stande hinter den Balken; im Falle des Mißlingens wird ein „Felgabschwung" mit gefahrlosem Rückwärtsfallen zum Sitz auf dem Boden daraus.

41. Kehre als Fechtsprung.

Der angegebene Übungsstoff genügt, den Zweck zu erreichen, für welchen der Turnunterricht sich des Balkens als Mittel zur Darstellung gemischter Sprünge bedient. Den Stoff zu vermehren ist leicht; mehrfach hat man, um darin freiere Hand zu bekommen, den Balken mit pauschenähnlichen Holzgriffen versehen und selbst mit Decken umschnallt, damit sich weicher auf ihm sitzen lasse. Ich möchte dem mit GutsMuths entgegenhalten: „Es reizt trefflich zu jeder Art selbst des kühneren Sprunges, schützt aber selbst dabei wohl zu wenig gegen Verletzung." Man soll nicht auch noch an der Gestalt der einfachsten, naturwüchsigen Turngeräte künsteln: wir kommen sonst bei der großen Zahl wirklich künstlicher Übungsmittel, die wir verwenden, zuletzt dahin, nur auf dem geplanten Turnplatz uns turnend bewegen zu können, und verlieren die praktische Aufgabe ganz aus dem Gesicht, durch reichliche Benutzung vieler Kunstmittel möglichst alle entbehren zu lernen.

IX. Das Stabspringen.

Die meisten in deutschen Turnbüchern gelieferten Darstellungen des Stabspringens (die Vieths ausgenommen, welche sehr kurz ist) lassen sich auf Guts Muths zurückführen, der in der That die vornehmsten Merkmale des Sprunges in seiner breitbehaglichen, anschaulichen Weise genügend erläutert, auch durch Vorübungen und Abstufungen den Weg zu hoher Meisterschaft zu ebnen beflissen ist. Nicht das gleiche Lob der Klassizität kann seinen Abbildungen erteilt werden, welche unrichtige Vorstellungen veranlassen und die Beschreibung, wo sie richtig sein könnte, verdunkeln. Danach scheint es, als wolle GutsMuths den Leib nicht vorwärts dicht neben dem Stabe hin, sondern im Bogen um ihn herum geschwungen haben. Anfangs, sagt er, wären die Kniee gebogen und getrennt, in der Höhe erst würden sie geschlossen und gestreckt; wogegen mehreres zu erinnern wäre. Manche haben ihn deshalb mißverstanden. Daß er eigentlich nur eine Springweise gelten läßt, kann uns nicht wundern. Die Regeln der Leibesübungen werden aus der Erfahrung abstrahiert, und meistens wird angenommen, daß derjenige Turner, welcher sich in einer besonderen Übung hervorthut, für deren Darstellung auch die angemessensten Griffe angewendet, die besten Formen ausgefunden habe. Was ursprünglich der Manier angehört, wird damit zur bündigen Vorschrift gestempelt. Will nachher ein anderer davon abgehen, so zwingt man ihn durch Tadel und Warnung in das verlassene Geleise zurück, welches immer tiefer ausgefahren wird; oft trägt der Auktoritätsglaube den Sieg sogar über widersprechende Thatsachen, welche demungeachtet zustande kommen, davon.

Auch die von Eiselen und seinen Nachfolgern gegebenen Beschreibungen des Stabspringens lassen sich von diesem Vorwurfe durchaus nicht freisprechen. Im Gegenteile weist schon die ganze von ihnen beliebte Anordnung des Materials auf einen Einfluß einseitiger Betrachtung hin. Wer nicht die von GutsMuths aufgestellte, durch die Berliner Schule nur schärfer gefaßte und genauer

bestimmte Darstellung an sich verwirklicht, wer beispielshalber die allmähliche Drehung des Leibes beim Aufschwunge der plötzlichen, und Handgriffe, wobei der Daumen der einen Hand der anderen zugekehrt ist, statt sich von ihr abzuwenden, vorzieht, der springt notwendig ungeschickt, hart, falsch, läuft Gefahr, kurz, ein hoher Preis bleibt ihm jedenfalls versagt. Deshalb wird dann das unstatthafte Benehmen in die Rumpelkammer der sogenannten besonderen Springarten verwiesen, welche für gewöhnliche Gäste der Turnschule gar nicht vorhanden ist. Dennoch liegt gerade da, wohin man nur die Sonderlinge und Wildlinge einläßt, ohne ihnen den Zutritt recht zu gönnen, der Keim zur weiteren Entwickelung und Fortbildung der Kunst wie ihrer selber.

Auf Grund dieser Ansicht wird im folgenden nach jenen bereits von GutsMuths angeordneten und von der Berliner Turnschule aufgenommenen vorbereitenden Übungen erstlich eine Weise des Stabspringens beschrieben; und zwar mit dem Ansinnen völliger Unterwerfung von Seiten der Schüler. So lange diese sich die Springweise, zu der sie angeleitet werden, nicht ganz zu eigen gemacht haben, ist jede Abweichung von ihr ein Fehler, nicht bloß die, welche unter allen Umständen zweckwidrig bleibt. Versteht sich, ist dies die Springweise, welche die natürlichste erscheint, wie auch das Maß der darin zu erlangenden Geschicklichkeit nicht allzu hoch gegriffen ist.

Einer zweiten Stufe des Unterrichts wie einem zweiten Abschnitte der Darstellung bleibt es vorbehalten, die Abweichungen für jedes Stück der Bewegung durch gesonderte Besprechung einzeln vorzuführen und ebenso versuchen zu lassen, bis man wahrhaft an die Grenzen des Thunlichen gelangt. Was nachher den Schüler am meisten anspricht, steht dahin. Immerhin mag er es aber dann pflegen, so lange und so weit er Lust hat. Die Merkmale der Mündigkeit für die zweite Stufe sind leicht gegeben; so bald sie vorhanden sind, tritt er ein, der eine früher, der andere später, jedoch mit der Zeit alle; ein Ergebnis der Erfahrung, das bei dem bescheidenen Maße des Anspruchs nicht wird in Zweifel gezogen werden. Noch ehe indes auch die Schwerfälligen der Zucht des ersten Unterrichts entwachsen sind, ergetzen sich die Vorgeschrittenen längst im freien Spiel; niemand, das ist ein besonderer Vorzug der Methode, braucht zurückzutreten, weil er nicht mehr mit fort kann, niemand hat Ursache zur Klage, daß sich das Ungeschick anderer an seine Fersen hefte. Und doch braucht man das Gerät, an dem alle üben, nicht mit einem Finger zu berühren; jenes so lästige Umstellen seiner beweglichen Teile, beim Springel also das Hinauf- und Herabhängen, Anstraffen und

Nachlassen der Schnur, das Verrücken des Brettes oder der Pfeiler, fällt mit der Thatlosigkeit der Turner ganz fort.

Höchste Maße zu erreichen, auf mancherlei Bahnen das Geschick zu üben, das Glück zu versuchen, das freilich ist Gegenstand der freiesten Turnkür, Sache des einzelnen, für viele zugleich allenfalls das Mittel des Wettkampfs, aber keinesfalls ein Geschäft des Unterrichts. Mitteilungen darüber bilden den Inhalt eines dritten Abschnitts.

Daß man für den ersten Unterricht die rechte Handlichkeit des Stabes und Wegsamkeit der Bahn fordern darf, welche den Sprung auf jede Weise unterstützen und seine schulgerechte Ausführung fördern, ist klar, wenn schon sich auch mit unvollkommenen Werkzeugen Treffliches leisten läßt. Aus Kiefer- oder Eschenbohlen gespaltene Stäbe, nach dem, übrigens sanft zugespitzten, unteren Ende sechs, dem oberen 4 cm dick, so lang, daß die hochreichende Hand des Eigeners das Ende seines auf die Spitze gestellten Stabes nicht ganz erreicht, haben ein Gewicht von ungefähr 3 kl und Tragkraft genug, ohne zu belasten. Zu den vorbereitenden Übungen ist jeder Boden genehm, auf dem nicht der fest aufgestemmte Stab fortgleitet, was vom Dielenboden nicht unbedingt, wohl aber von glatten Steinplatten gilt.

Für den Sprung selbst lege man, wenn man nicht eine gute, feste Anlaufbahn hat, ein ungefähr 50 cm breites, 3 m langes, nicht federndes Brett wie das zum Sturmspringen so, daß es eine, bis zu höchstens 20 cm über den Boden sich erhebende, schräg ansteigende Ebene bildet; dahinter die Grube in etwa 1 m, und weiter hinaus die Schnur wiederum in 50 cm Entfernung. Unter und hinter der Schnur festgetretene Lohe oder gewalzten Sand! Zwar fällt man auf loserem Grunde sanfter, allein man verstaucht sich auch niederspringend viel leichter den Fuß, und ein wirklich unangenehmer Fall ist ein Fall, den die Turnschule lieber gar nicht annehmen soll. Ich muß gestehen, ich habe nirgend so viele und ungeschickte Fälle gesehen, als da, wo man am besten dafür gesorgt hatte, sie gefahrlos zu machen. Die Fürsorge der Turnkunst soll sich mehr im Betriebe der Übungen selbst, als in Äußerlichkeiten aussprechen. — Muß man das Stabspringen ganz notwendig im gedielten Saale betreiben, so bedarf man an der Stelle des Bodens, auf welcher der Stab aufgestemmt wird, eines mit Erde gefüllten flachen Kastens, oder wenn man dem Stabe eine Eisenspitze geben will, eines auf die Dielen zur Schonung gelegten Brettes oder auch einer Platte aus kreuzweis übereinander genagelten faßdaubenähnlichen Stäben, welche eine Art von Gitter bilden.

Beim Elementarunterricht ist es natürlich, scharf zu teilen, auch kommt es ihm zu, das meiste in der Form des direkten Befehls zu sagen; an die Formen der Schilderung, der Erzählung, an die Beschaulichkeit des Infinitivs hat die zweite Stufe gerechteren Anspruch. Darum folgen die mehrerwähnten Vorübungen zum Sprung in einer Reihe von Sätzen, welche von Zahl zu Zahl jeder einen oder einige Imperative an den Schüler oder, wenn für diese Vorübungen des Stabspringens viele vereinigt sind, an deren Gemeinschaft richten. Es sind ebenso viele Beschreibungen in der Gestalt von Befehlsankündigungen, aus denen das Befehlswort der Ausführung leicht zu entnehmen ist.

Bei den meisten Übungen des Stabspringens kann der Leib an beiden Seiten des Stabes hingeschwungen werden. Man ist übereingekommen, den einen Schwung rechts, den anderen links zu nennen, weniger nach dem Verhalten des Leibes, als nach der Seite des Stabes, an der er vorüberstreift. Denn in der Regel fällt beim Rechtsspringen die Rolle des Aufsprunges dem linken Fuße zu, die Drehung des Leibes selbst ist links. Da aber die rechte Seite des Leibes (ähnlich wie bei der Kehre rechts am Pferd) voranzugehen und rechts am Stabe vorbeigeführt zu werden pflegt, so mag man die Benennung beibehalten. Die im nachstehenden enthaltene Vorschule gilt nun zunächst für diesen Sprung rechts. Es versteht sich von selbst, daß sie auch links durchgeübt werden muß. Einigen Springern ist jenes, anderen dieses natürlich und genehmer, die Linksspringer sind deswegen noch nicht linkisch. Doch kann man sich innerhalb der ersten Stufe nicht daran kehren; später, zumal bei höheren und weiteren Sprüngen, und wo mit Aufbietung aller Kräfte in die Wette gesprungen wird, darf jeder die Seite nach Neigung wählen. Wenige, noch vor allem Unterrichte mit den Schülern vorgenommene Versuche belehren diese wie den Lehrer, für welche Seite sie vorausbestimmt sind. Gleiche Anlage ist wohl nie vorhanden, gleiche Fertigkeit kaum je zu erlangen.

A. Vorschule des Stabspringens.

1. Nimm den Stab kammgriffs, so daß die Daumen nach den beiden Enden weisen, wagerecht vor den Leib, das untere Ende zur Linken!

2. Drehe die linke Seite nach der Gegend, wohin du springen willst!

3. Falle links, doch nur mäßig aus, strecke sogleich wieder das linke Bein, aber bleibe mit Gesicht und Brust nach der Linken gewendet!

4. Beuge den rechten Arm, bis die rechte Hand sich in der Nähe und Höhe der rechten Schulter befindet, behalte den linken ganz, doch zwanglos, gestreckt!

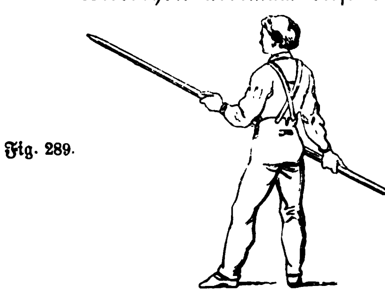
5. Laß den Stab in den Händen wie in ein paar Ringen hinabgleiten, bis sein linkes Ende auf den Boden trifft. Dies geschieht in einem Abstande vom linken Fuß, welcher dem Abstande beider Füße unter sich gleich ist, an einer Stelle, die in der Verlängerung der von Fuß zu Fuß gezogenen Geraden liegt, Fig. 288.


Fig. 288.

6. Lehne dich auf den Stab, ohne zu schwanken, schwinge das linke Bein kreuzend hinter das rechte, dann wieder zurück, und setze es, wie ausfallend, doch ohne alles Rumpfbeugen, an den zuvor ihm angewiesenen Platz!

7. Wiederhole die nämliche Bewegung, indem du beim Kreuzen den Stab lüftest, beim Ausfallen wieder niederstellest gleichzeitig mit dem Fuß! Das Lüften geschieht durch Beugung des linken und gleichzeitige ungezwungene Streckung des rechten Armes; keineswegs verändert der Stab seine Richtung, ebenso wenig entfernt er sich vom Leib oder kommt ihm näher.

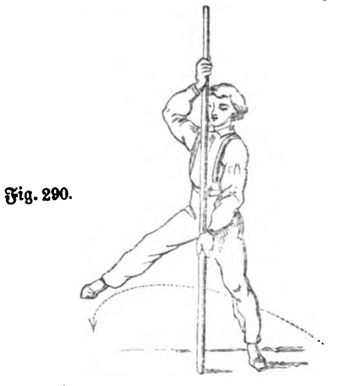
8. Wiederhole abermals diese Bewegung, lüfte den Stab, lasse aber zugleich den rechten Arm gestreckt herabsinken, bis der Stab sich vor der rechten Hüfte befindet! Seine untere Spitze liegt jetzt höher als die obere, nach wie vor scharf nach derselben Seite gerichtet, Fig. 289. Auch geschieht das hinterher folgende Wiedereinstellen nicht schlagend, sondern durch einen Stoß schräg nach unten.


Fig. 289.

9. Spreize nach geschehenem Ausfalle links mit dem rechten

Bein, den Fuß gestreckt, vorwärts neben dem sich streckenden linken Bein und dem Stabe vorbei und wieder zurück, noch ehe es die wagerechte Lage erreichte!

10. Spreize abermals in gleicher Weise rechts auf, mache dabei im Zehenstande des linken Fußes links um, Fig. 290, und setze den rechten Fuß jenseits nieder, so daß die Spitze des halb umgedrehten, noch immer dicht vor dem Leibe befindlichen Stabes zwischen den Füßen nahezu mitteninne steht! Dabei wird erkannt, ob der Stab etwa anfänglich zu hoch gefaßt war. Ohne daß die Hände hinabzugleiten brauchten, muß der Griff bequem bleiben. Es schadet nicht, wenn die Beugung des rechten Armes etwas verringert wird, wofern sie nur nicht sich gänzlich verliert, und die Hand höher als der Kopf zu stehen kommt.


Fig. 290.

11. Schließe, am Stabe dich hebend, den linken Fuß an den rechten!

12. Schreite, den Stab in der Auslage, wie bei 8 nach geschehener Lüftung und Hebung, gerade aus mit gebeugtem linken und gestrecktem rechten Arme tragend, in der Richtung, in welcher gesprungen werden soll! Der rechte Fuß, mehr nach außen gerichtet, als der linke, kreuzt vor diesem her.

13. Verfahre zu Ende des Marsches, angekommen an dem Ort, wo ein Sprung auszuführen wäre, wie bei 10, d. h. spreize rechts und drehe im Zehenstande des linken Fußes links! Aber die Zahl der Schritte muß dir gleichgültig werden; in gemessener Bahn darf dem linken Fuße der letzte Tritt an die Stelle des Aufsprungs, dem Stabe die Stelle des Einsatzes, bei weichem Boden eine vorher eingestampfte flache Grube, nicht fehlen.

14. Schwinge das rechte Bein wie bei 10, mache links um, hüpfe mit dem linken Bein auf, noch ehe das rechte an dem Stabe vorbeigeschwungen ist, schließe beide und stelle sie zusammen nieder. Du müßtest auf die linke Seite niederfallen, wenn dich der Stab nicht stützte. Ein mäßiger Abstoß jedoch genügt, dich gerade zu stellen und den Stab so in deine Gewalt zu bringen, daß du ihn, mit seinem oberen Ende voran, nach der Seite, woher du anschrittest, und welcher jetzt deine linke sich

zuwendet, zurückwerfen oder ihn. das nämliche Ende rechts niederdrückend, vor dich aufheben kannst. — Dies dürfte das einzige Stück des Sprunges sein, wo eine unmittelbare „Hülfe“ des Vorturners denkbar wäre; er kann, an der inneren linken Seite stehend, mit der linken Hand den Stab etwa in Hüfthöhe, mit der rechten den linken Oberarm des Springers erfassen und diesen am Stabe vor sich her schwenken. Viel ist davon nicht zu halten, die Hülfe zeigt eigentlich nur den Weg am Stabe her, an welchem ohnehin niemand zweifelt, der zum Springstabe greift. —

15. Der Anlauf von etwa viermal drei Schritten, welcher schließlich für das Anschreiten eintritt, ändert im Übrigen nichts; er ist anfangs nur ein beschleunigtes Gehen mit sichtlichem Fußwippen, steigert sich dann, die letzten Schritte sind eben nicht auffallend groß, aber der letzte, ausfallähnliche Schritt des linken Fußes ist der weiteste und kräftigste. Irrung im Anlauf, welche den falschen Fuß voranbringen würde, wird namentlich gegen das Ende eher mit vergrößerten als mit abgekürzten Schritten verbessert.

Dies alles nicht bloß durch-, sondern wirklich einzuüben, erfordert viel Zeit und Geduld. Sollen beide nach etwa gemachtem Anfange nicht verloren sein, so muß man aushalten. Es genügt auch nicht, die Arbeit gleichsam im groben an vielen zugleich vorzunehmen, die Unterweisung muß für jeden Schüler einen eigentümlichen Charakter annehmen. Dann nur kann man sich von ihr etwas versprechen. Und doch wird man hier, wie bei allen Vorübungen, zuweilen erfahren, daß, wenn auch alles aufs Peinlichste eingeübt ist, die Übung selbst, der zuliebe es geschah, noch immer mißrät. Unter den Nummern 14 und 15 ist schon ein ganzer Stabsprung beschrieben, nur noch nicht ein wahres Ganzes; und als Ganzes bleibt er mit aller Ausrüstung der Vorschule zuletzt doch eine That für sich, bei welcher die Unentschlossenheit nach wie vor versagt, das Ungeschick scheitert. Es giebt geborne Stabspringer, die aller weit hergeholten Vorbereitung entbehren können; es giebt andere, die es beim besten Willen zu keiner guten Leistung bringen. Doch kann dieser Umstand, sobald einmal für einen bestimmten Zweck geschult werden soll, nicht maßgebend sein.

B. Der Stababsprung. — Erste Stufe.

Zweierlei begründet den Unterschied zwischen der in den letzten Nummern der Vorschule beschriebenen Übung und dem vollständigen

Stabsprung. Dies ist die weit entschiedener hervortretende Drehung um die Tiefenaxe des Leibes, welche bei letzterem zu gewinnen ist, und das Wegwerfen des Stabes nach erreichter Höhe des Aufschwungs, welches den Niedersprung zu einem freien macht.

So hoch soll fortan der Leib aufgeschwungen werden, daß er in diesem Augenblicke völlig gestreckt beinahe wagerecht schwebt, Kopf und Füße in fast gleicher Höhe, quer über die Schnur hin. Die Hebung geschah zugleich mit dem Aufrichten des Stabes zur steilsten Stellung, aber der Springer beeilte sich, die Beine zu schließen und bei schlanker Haltung mit ihnen dem Stabe voranzueilen. Festes Ergreifen des Stabes mit den Händen, durchaus mit dem letzten Tritte des abstoßenden Fußes gleichzeitiges Einsetzen des Stabes in die Grube und dichtes Anschließen an ihn sind die unerläßlichen Bedingungen für das Gelingen des Sprunges. Tiefer, als die Vorschule vorschreibt, werden die Hände den Stab niemals fassen; bei höheren Sprüngen steht die untere in der Schnurhöhe, bei noch höheren Sprüngen anfangs etwa 30 cm unter, in der Mitte des Sprunges, emporgleitend, ebenfalls in ihr; die obere Hand richtet sich nach der unteren. Wird der Augenblick, den Stab einzusetzen, auch nur um ein wenig verfehlt, so vermögen die unteren und oberen Glieder nicht, wie es die Natur des Sprunges erheischt, zusammenzuwirken; entfernt der Stab sich vom Leib, so findet im günstigsten Falle eine Art von Freisprung neben dem Stabe statt, wobei er wohl eine Last, aber keine Stütze mehr ist.

Wenn der Leib wieder herabzusinken anfängt, so hört der Dienst des Stabes auf, und er würde, wollte man ihn länger festhalten, die Schnur nach sich reißen. Diese soll aber gar nicht berührt werden. Man muß ihn also fallen lassen, oder, um ganz sicher zu gehen, in der Richtung zurückwerfen, woher man gekommen ist. Dies hat keine Schwierigkeit, sobald man sich dazu entschließt. Beide Hände lassen ziemlich zu gleicher Zeit los, die untere stößt den Stab zurück, worauf sich der Arm zum Schluß ein wenig hebt, um nicht seinerseits die Schnur zu steifen.

Der Niedersprung soll leicht und nachgiebig sein, die Beine brauchen nicht so streng geschlossen zu bleiben, wie bei Freisprüngen rätlich ist; es sichert den Stand, wenn die Füße sich ein wenig von einander entfernen, und der, welcher in der Mitte des Sprunges unten lag, bestimmt auswärts gedreht wird, als setze er für sich allein die Drehung des ganzen Leibes fort. Sogenannte Nachsprünge, wie sie hier und da bei heftigen Freisprüngen empfohlen werden, obgleich sie immer etwas Manieriertes haben, sind beim Stabspringen ungehörig. Nach mäßigem Kniebeugen stehe

der Springer fest und aufrecht. Fällt der Stab nicht nahezu in die Linie des Anlaufs zurück, so deutet der unsichere Niedersprung in der Regel auf noch andere Gebrechen der Übung. Denn die völlige Ruhe nach dem Niedersprung ist das beste Merkmal des vollkommenen Sprunges.

Zu einem ganz und gar richtigen und schönen Sprunge gehört eine bedeutende natürliche Anlage oder Übung. Jene läßt sich durch diese ersetzen, aber nicht auf einmal. Auch gehört immer Stimmung dazu, was Turnlehrer gar oft vergessen, wenn sie in Eifer geraten. An einem Tage geht es besser, als am anderen; als ob es in der Luft läge. Da zum Stabspringen vorzugsweise Freudigkeit und ungeteilte Willenskraft gehören, so sollte man immer auf guten Wind warten, oder doch alsogleich abbrechen, wenn die Schüler aufhören, entschlossen zu springen, wenn ihre leiblichen und geistigen Kräfte schwanken. Man läuft sonst Gefahr, selbst das Ergebnis früherer Bemühungen zu verscherzen, da auffallendes Unglück oder Ungeschick eine fast physische Nachwirkung zu haben pflegt und sich gern wiederholt. Besonders steigere man die Höhe der Schnur nicht zu rasch. Kommt es doch nicht darauf an, einmal, wie im Wettstreit, ein besonders günstiges Ergebnis zu erzielen, vielmehr auf eine Fertigkeit, welche, einmal an den Tag gelegt, dann nie mehr versagt. Man hat Ursache, mit sich zufrieden zu sein, wenn die Schüler am Ende des gesetzten Zeitraums (bei zeitigem und ununterbrochenem Turnunterrichte frühestens des 14. Lebensjahres) mit Ausnahme so vieler Nachzügler, wie bei keinem Unterrichte fehlen, ihre eigene Schulterhöhe (d. h. durchschnittlich etwa 130 cm) mit Anstand überspringen. Mit diesem Maße treten die einzelnen von selbst in die zweite Stufe und entwachsen hinsichtlich ihrer durchschnittlichen Leistungen der Verantwortlichkeit ihres Führers. Unterricht und Kunst individualisieren sich mit einander.

Ich habe mich bemüht, im Vorstehenden die Eigentümlichkeiten des Stabsprunges mit Ausdrücken wiederzugeben, welche für lebendige Unterweisung auf dem Turnplatze geeignet sind. Will man auf unmittelbaren Gebrauch verzichten, so wird sich eins oder das andere noch schärfer ausdrücken lassen. Nach dahin ausgesprochener Absicht hat A. Spieß in seiner Turnlehre (III., 291) einen Versuch gemacht, das Stabspringen, dessen Regeln lange mundrecht festgesetzt waren, nun auch nach den dabei wirksamen Thätigkeiten und Kräften gewissermaßen geometrisch zu entwickeln. Da ein

Unternehmen wie dieses an sich kein methodisches Interesse beansprucht, so könnte es, wäre die Darstellung der Turnlehre gelungen, diesmal ohne Anstand übergangen werden. Leider ist dies aber nicht der Fall, und so fordert das Ansehen des Buches selbst eine Beurteilung des Hergehörigen, damit es nicht den Anschein habe, als liege die Turnlehre ganz außerhalb des Gesichtskreises der Praxis, oder als vermöge diese vor dem Scharfblicke der Theorie nicht recht zu bestehen. Beide Vorwürfe abzuwenden, ist dann hier der Platz, weil die beim Stabspringen vorkommende Drehung des Leibes, sowie der Weg des Stabes gleichmäßig die Mitte der Spießschen, wie der eigenen eben abgeschlossenen Auseinandersetzung bilden.

Nachdem Spieß auf das Zusammenwirken der unteren und oberen Glieder, welches den Stabsprung zu einer gemischten Übung macht, hingewiesen und die meistens ungleiche Thätigkeit beider Hände, von denen die eine hängt, die andere stützt, angedeutet hat, bemerkt er weiter, mit dem Aufsprung und dem gleichzeitigen Einsetzen des Stabes vor dem Leibe richte ebenfalls gleichzeitig der aufschwingende Leib den Stab in senkrechter Ebene auf. Dabei suche die Hanghand durch Armbeugen die Stemmhand in den Stütz zu bringen, und zwar zum flüchtigen Liegestütz in der Mitte des Schwunges. Hier darf man es zunächst mit der Gleichzeitigkeit des Aufschwunges und Aufsprunges so genau nicht nehmen, da der erstere den zweiten offenbar nur einleitet; ebenso wenig ist es die Aufgabe der oberen Hand oder, richtiger ausgedrückt, ihres Armes, dem unteren zum Streckstütze zu verhelfen; derselbe befindet sich von vornherein darin. Der Ausdruck Liegestütz ist auch nach der Spießschen Erklärung, wonach eine durch Stemmkraft vermittelte wagerechte Lage des Leibes darunter verstanden wird, ungenau, denn vermöge der vom oberen Arm ausgehenden Kraftäußerung befindet sich der Leib ebensowohl im Liegehang. Keineswegs endlich wird der Stab in senkrechter Ebene aufgerichtet. Er besitzt vielmehr eine zwar geringe, doch wohl bemerkbare und für das Gelingen der Übung wesentliche Neigung nach der Linken, wenn rechts gesprungen wird, beschreibt also bis zu dem Augenblick, wo er zurückgestoßen wird, eine konische Fläche. Nur der gemeinsame Schwerpunkt von Stab und Leib, der wegen der geringen Masse des Stabes innerhalb des Leibes fällt, ist es, der bei regelrechtem Sprung in derselben lotrechten Ebene emporschwebt. Ohne die Bemühungen der Arme, ihn vom Boden immer mehr zu entfernen, würde er einen Viertelkreis um den Fußpunkt des Stabes beschreiben; in Wirklichkeit erhebt er sich in einer anfangenden spiralen Linie, um nach Weg-

werfung des Stabes durch eine parabolische herabzusinken. Geschieht das Wegwerfen im durchaus richtigen Zeitpunkt, so befindet er, der Schwerpunkt des ganzen Systems, sich genau über dem Fuße des Stabes, kein Senkel von irgend einem Punkte des letzteren fällt mithin in die lotrechte Ebene, deren Stellung durch seine Spitze und den Ort des Aufsprungs bestimmt wird. Jede Verschiebung des bezeichneten Schwerpunktes aus dieser Ebene hat alsbald eine Schwächung des Sprunges zur Folge und drängt unweigerlich den Niedersprung schief nach der Seite.

Wunderlicher ist die Vorstellung, welche Spieß von der Bewegung des Leibes selbst darlegt. Der Aufsprung und Aufschwung, heißt es, erfolgt stets seitlings vom Stab, so daß der Leib zwischen Auf- und Niedersprunge durch die Ebene eines Kegels kreisend geschwungen wird, dessen Spitze in der Stützfläche des Stabes liegt, welcher unverrückt durch die senkrechte Ebene fortgeschwungen wird. Wir wissen bereits, daß der Leib mit nichten um den Stab herum, sondern daran hinschwingt, und zwar so sehr gerade aus nach vorn, daß ein kunstgerechter Sprung in einer Schicht von kaum einem Meter Breite zwischen zwei Wänden ungehindert von statten gehen könnte. Aber auch abgesehen davon, was wäre das für ein Kegel, dessen Spitze im Stabe liegen soll, da jeder Teil des Stabes selbst eine Ortsveränderung erfährt? Ein Kegel mit veränderlicher Spitze, zudem ein Kegel, der eben ist, ist eben gar kein Kegel. Ferner soll nach Spieß die Längenachse des Leibes in der Mitte des Schwunges rechtwinklig der Ebene, welche der Stab durchschwingt, zugekehrt sein. Auch das ist nicht einmal annähernd richtig; in keinem Augenblicke nach dem Aufsprunge liegt die Längenachse des Leibes in einer Ebene, welche der der Springpfeiler parallel ist, in der Mitte des Sprunges steht sie vielmehr beinahe oder völlig senkrecht darauf. Hiernach wären denn auch die folgenden Zeilen zu berichtigen, worin es heißt, man könne die Springschnur mit Wende oder Flanke oder Kehre überschweben; ich kann mich des Verdachts nicht erwehren, als wäre die ganze Auseinandersetzung nach oberflächlicher Betrachtung der GutsMuthsschen Zeichnungen entworfen. Wohl hat eine gesteigerte Kunstfertigkeit schon manches aus dem Reiche der Vorstellungen in das der Wirklichkeit herübergezogen; so möchten sich denn mit Hilfe eines Stabes mancherlei Schwünge über eine Schnur ausführen lassen, welche an die genannten Seitensprünge am Pferd erinnern. Sie würden indes ganz der zweiten Stufe angehören und niemals da zu erwähnen sein, wo das Wesen des ungekünstelten Stabsprunges in ganzer Einfachheit wiederzugeben war. Dahingegen ist die Lehrmethode, welche Spieß im Schulturn-

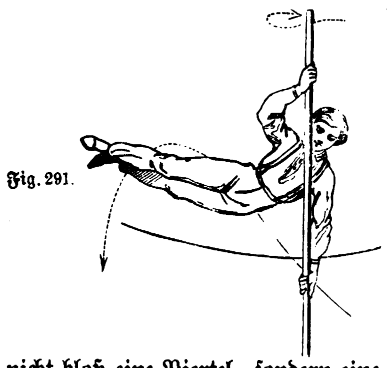
buche für das Stabspringen vorschlägt, ebenso einfach wie zweckentsprechend. Wer das Stabspringen in so früher Jugend anfangen läßt, wie Spieß, für den giebt es verständigerweise kaum einen anderen Weg, um zum Ziele zu gelangen. Ich freilich denke mir gereiftere Schüler und habe deshalb ein strenges Verfahren zu wählen.

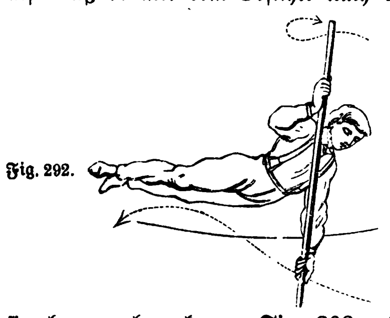
Die Jugend, heißt es (I. 330), versucht sich gern auch außerhalb des Turnplatzes, mit Stecken und Stäben zu springen, darum stellt sie der Lehrer an den Rand des Grabens, später auf die erhöhte Standfläche des Stemmbalkens, des Schwebebaums und des Tiefspringels und kommt dem eigenen Versuche vorerst nur insoweit zu Hilfe, daß demnächst (II. 485) gereiftes Alter, entwickeltere Kraft und besonderes Geschick zu den Leistungen befähigen, welche einer gleichmäßig wachsenden Kunstfertigkeit auch bei dieser Turnart durch geschickten Unterricht bereitet werden können. Zwar soll dem willkürlichen Ermessen vom Anbeginne durch regelstrenges Verfahren entgegengearbeitet werden, doch wird bald dieser, bald jener Teil der Bewegung vorzugsweise zur Übung gemacht, bevor die ganze in kunstgerechter Ausführung gefordert wird. Das Weitspringen geht dabei als hand- und fußgerechtere Art dem Hochspringen voraus. Man ersieht aus diesen wenigen Bemerkungen genügend das Wesen des Spießschen Lehrgangs. Schon beim Antritt, falle er auch ins achte Lebensjahr, wird einiges Geschick vorausgesetzt, und so geht auch später der Versuch der Belehrung immer voraus.

C. Die verschiedenen Weisen, mit dem Stabe zu springen. — Zweite Stufe.

Die durch die Vorschule eingewöhnte, nachher beibehaltene Vierteldrehung des Leibes gleich nach dem Aufsprung ist nicht die einzig mögliche. Sie erschien mir jedoch als die natürlichste, weil ich angehende Stabspringer bei ihren ungeleiteten Versuchen selten eine andere habe einnehmen sehen. Bis zu einer gewissen Höhe der Schnur ist sie durchaus förderlich. Ehe man sich daher veranlaßt sieht, sie mit einer anderen zu vertauschen, muß man die verschiedenen Möglichkeiten sämtlich prüfen. Läßt man eine Schar von Turnern zusammen springen, welche ihre Kunst nicht an derselben Quelle geschöpft haben, so lassen sie alle diese Möglichkeiten bald hervortreten. Wenn sie sämtlich die Regel des geraden Auf-

schwungs der Beine nach vorn festhalten und so knapp wie möglich am Stabe vorbeizukommen trachten, wenn sie sämtlich sich zur Aufgabe machen, durch eine volle Vierteldrehung um die in der Schulterhöhe zu denkende Tiefen- oder Breitenaxe des Leibes in eine wagerechte Lage über die Schnur zu kommen, so sind sie über das Maß der Drehung um die Längenaxe sehr abweichender Meinung. Einige vermeiden sie ganz und behalten das Gesicht beständig nach der Seite, wohin der Sprung geht, gerichtet; sie biegen bei der Hebung das Kreuz einwärts und springen, den Rücken nach der Schnur, nieder. Der Sprung treibt vorn über zum Fall auf die Hände. Andere machen den Aufschwung seitwärts, zerstören aber mit dem Wegwerfen des Stabes sich zurückdrehend die Wendung ihres Aufsprungs wieder, so daß sie beim Niedersprung abermals in die anfängliche Richtung schauen. Würde dies Zurückdrehen vor dem Niedersprunge beim Rechtsspringen im Rechtsdrehen weiter fortgesetzt, so würde man eine Übung bekommen, die man, freilich nicht in dem oben dem Namen beigelegten Sinne, als Stabspringkehre der gewöhnlichen Stabspringflanke, Fig. 291, entgegensetzen könnte. Stabspringwende müßte es dann heißen, wenn der Springer beim Rechtsspringen nicht bloß eine Viertel-, sondern eine halbe Drehung links vollführte, also daß er mit dem Gesichte nach dem Orte des Aufsprungs und der Schnur zugewendet, zu Boden käme. Solche Drehung zur Wende ist gewöhnlich. Ihr Vorteil liegt teils in dem, sofern man nur im Herabsinken aus der Höhe die Beine nicht nach der Brust hebt, sehr sicheren Niedersprung, teils in dem Umstand, daß sich die hohle Seite des Leibes beim Beginne des Niedersprunges der Schnur zukehren und wie im Bogen um sie herumgehen kann, Fig. 292. Ob man sie allmählich oder


Fig. 291.


Fig. 292.

plötzlich machen will, hängt von der Eigentümlichkeit und Gewöhnung des Springers ab. Einige schwingen gerade auf, befinden sich, etwas dem Stabe zugeneigt, in schief sitzender Stellung, die Kniee gebeugt, oder gestreckt, Fig. 293, über der Schnur und

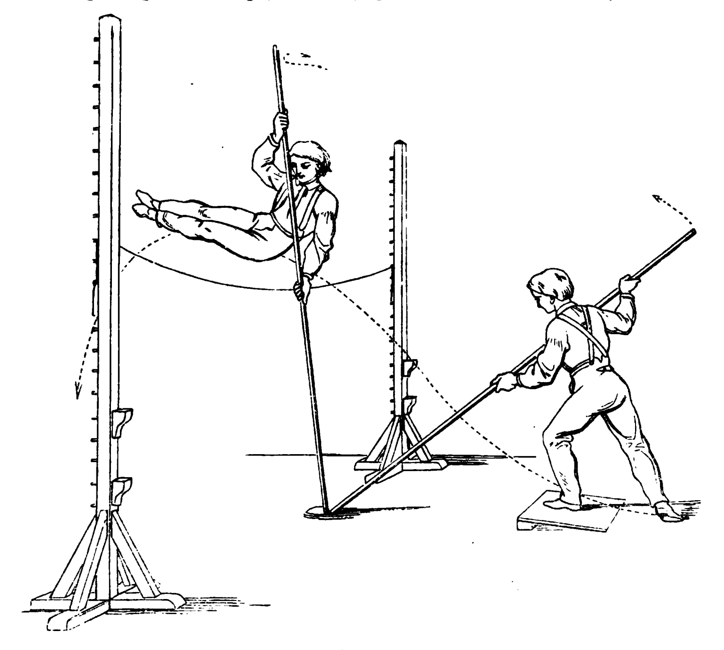


Fig. 293.

machen alsdann die halbe Drehung mit einem raschen Ruck; andere machen eine Vierteldrehung im Aufschwung und vollenden oben oder erst, wenn sie schon im Niedersinken begriffen sind, die halbe Drehung, um sich den Niedersprung zu sichern u. s. w. Deutsche Turnlehrer verlangen in der Regel geraden Aufschwung vorwärts und plötzliche halbe Drehung über der Schnur; in den Abbildungen von Turnübungen, welche unter Eiselens Leitung erschienen sind, ist die letztere Springweise (S. 10, Abbildg. 32 a und b) vortrefflich gezeichnet, Fig. 294 und 295. Für recht weite Sprünge empfiehlt GutsMuths ausnahmsweise die Vierteldrehung, Fig. 296. Allein man kann mit jeder der angegebenen Wendungen sowohl hoch und weit als schön springen. Das Maß, in welches die

Drehung eingeschlossen ist, dürfte für das Rechtsspringen, und gemessen aus einer Stellung, bei der das Gesicht gerade der

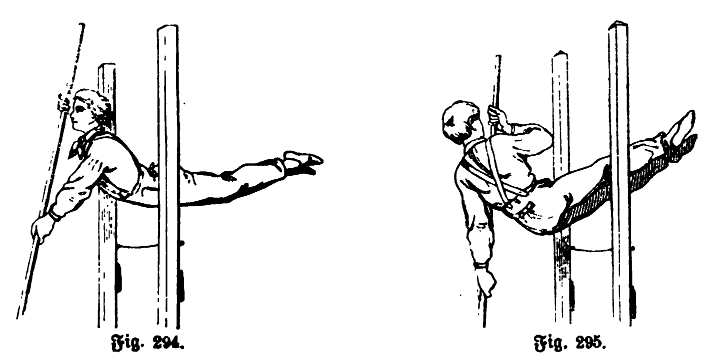


Fig. 294. Fig. 295.

Schnur zugekehrt ist, nicht unter einer Vierteldrehung rechts und einer ganzen Drehung links betragen. Die Extreme sind natürlich

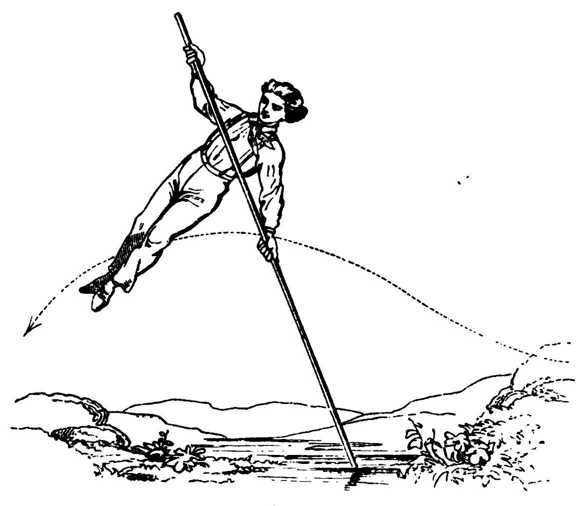


Fig. 296.

weniger zu empfehlen, mögen indes, nicht für den späteren Gebrauch und nicht von allen, sondern zur Abwechselung von den

geschickten, über die mäßigen Schnurhöhen versucht werden, welche auf gewöhnliche Weise zu überspringen keine Schwierigkeit mehr darbieten wird.

Eine besondere Art nimmt der Sprung an, wenn man sich bemüht, die erforderliche Höhe weniger durch die Hebung der Beine als des Oberleibes zu erreichen. Die Hände werden denselben in einer mehr aufrechten Haltung wo möglich über die Spitze des Stabes hinauftreiben und die Beine mit Beugen der Kniee der Schnur aus dem Wege gehen. GutsMuths giebt eine diese Art des Sprunges darstellende Abbildung, welche sehr gefallen haben muß, denn man findet sie überall kopiert. Vergl. Fig. 297! Es scheint, als wäre sie später mißverstanden. Der Leib des abgebildeten Springers wird nicht so wagerecht gelegen haben, wie es nach seiner perspektivisch verkürzten Figur im Bilde scheint. GutsMuths sagt, er habe nur einen Springer in seiner Lehre gehabt, der sich so hoch zu heben verstanden habe. Natürlich, denn er hat durch die Fassung seiner Springregeln selbst davon abgelenkt. In der That aber ist es so außergewöhnlich schwer nicht, sich so zu heben, daß die Brust, von der Seite her gesehen, auf dem Stabe zu ruhen scheint, besonders wenn der Ort des Aufsprungs höher liegt, als die Grube zum Einstemmen des Stabes; es sieht nicht schlecht aus, fördert aber den Sprung selbst nicht. — Aus dem Versuch, die Abbildung wieder zu verwirklichen, hat die Berliner Turnschule einen Sprung mit Auflegen des Leibes auf das obere Stabende gemacht, wozu sie denn eines kurzen Stabes mit einem Knopfe bedarf. Immer hat der Sprung jedoch etwas Ängstliches und Gezwungenes, wenn auch von wirklicher Gefahr keine Rede ist.


Fig. 297.

Eine andere eigentümliche Springart ist der Sprung um den Stab herum. Sei der Aufsprung links, der Aufschwung der Beine gerade, beide nicht heftig gewesen, und mache man nun, sobald die Füße über der Schnur angekommen sind, links um, suche schnell hinterher die Kniee erst durch entschiedenes Beugen in den Hüftgelenken der Brust zu nähern, dann im Zurückfallen wiederum eine Vierteldrehung links zu ermöglichen, so wird man ein paar Fuß links vom Orte des Aufsprungs nach beinahe vollständiger Umkreisung des Stabes den Boden wieder erreichen. Ohne Schnur ist dies leicht, bei großem Abstande des Brettes von ihr und mattem Anlaufe geschieht es zuweilen unabsichtlich;

als freiwilliger Hochsprung ist es schwer. Es hat nichts zu schaffen mit dem, was in der zweiten Auflage von Jahn's „deutscher Turnkunst“ (1846, S. 157) Kreisstabsprung genannt ist.

Der Aufsprung der Füße, der Griff der Hände sind von den Drehungen ziemlich unabhängig. Zwar begünstigen bestimmte Aufsprünge und Griffe auch bestimmte Haltungen des Leibes während des Schwunges, doch nicht in dem Maß, daß andere Haltungen ganz unzulässig wären.

Es ist Regel, stets mit dem linken Fuß aufzuspringen, wenn der Sprung rechts sein soll. Man kann aber auch mit aufspringendem rechten Fuße rechts springen; das linke Bein spreizt kräftig nach vorn auf, der Sprung ist anfangs gerade, bis er durch den Anschluß des abstoßenden Beines an das vorspreizende größere Freiheit gewinnt. Die Bewegung hat Ähnlichkeit mit den Fechtsprüngen, die am Pferde mit schrägem Anlaufe von der Seite her geübt werden. Brauchbarer ist der Aufsprung von beiden Füßen zugleich, besonders wenn ohne Anlauf und von einer Höhe herabgesprungen werden soll, wie man sie durch mäßiges Schrägstellen des langen Anlaufbrettes herrichtet. Auch für die Ausführung ist dabei wohl zu unterscheiden, ob die Beine geschlossen oder aus einer Schrittstellung gleichzeitig abspringen.

Dem früher beschriebenen Griff, wobei die Daumen nach den Stabenden weisen, macht eine andere Fassung beinahe den Rang streitig: die, wobei die untere Hand mit dem Daumen nach demselben Ende von entgegengesetzter Seite her (von oben) den Stab umklammert; in einer Weise also, als wolle man den Stab mit Gewalt vor sich in die Erde rammen. Dabei läßt er sich beim Anlaufe sehr bequem vorantragen, das Einstemmen in die Grube kann bei der gesenkten Haltung des Stabes nicht fehlen, und man hat die Drehung nicht viel weniger denn sonst in der Gewalt. Richtig ist es, daß das seitliche Fallen zur Erde, welches erfolgt, wenn ein ungeschickter Springer die Grube verfehlt hat, bei der bezeichneten Art des Griffes gefährlicher ist, als bei der erstbeschriebenen. Aber der Springer soll eben die Grube nicht mehr verfehlen, wenn er anfängt hoch zu springen. Der Sprung ohne Drehung Fig. 298,

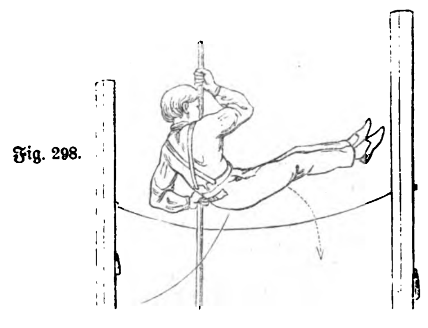


Fig. 298.

wird sogar entschieden erleichtert und bietet sogar bei geschmeidigem Biegen des Kreuzes um die Schnur einen gar wohlgefälligen Anblick. GutsMuths scheint die Berechtigung des Griffes nicht anzuerkennen, insofern er davon schweigt. Die Berliner Schule hat durch Lübeck*) nachher ein Verdammungsurteil darüber ausgesprochen. Es lasse sich dann, heißt es, die Drehung nur mit großer Gewalt und Heftigkeit ausführen. Das reden die Merkbüchlein (Vgl. Ravensteins Turnbüchlein S. 97: „Vorsichtig und nicht zu hoch!") in ihrer Sprache nach. Wiederum hat Waßmannsdorff**) sich der Springart angenommen, und nun giebt die zweite Auflage der „deutschen Turnkunst" (1846, S. 156) zu, daß man mit ihr zwar hoch springen könne, die Drehung jedoch selten rein und meist hart und eckig werde. Bei Lichte besehen, hat es aber auch damit keine Gefahr. Es kann ganz dem Geschmacke der Einzelnen überlassen bleiben, ob sie den Stab mit beiden Händen von unten oder mit der unteren von oben fassen wollen. Thut die Mehrzahl das erstere, so freue man sich, lasse aber auch die anderen ungeschoren. Die besagte „deutsche Turnkunst" empfiehlt die letzterwähnte Handhabung zum Zweck eines Sprunges ohne Drehung unter anderem zur Anwendung bei nicht sehr breiten Gräben und wo Bäume und andere Hindernisse, auch glatter schlüpfriger Boden die Drehung erschweren, und wenn man mehrere auf einander folgende Gräben oder Hecken schnell überspringen will. Dies ist eine Reihe ziemlich unverständlicher Bemerkungen. Wie können denn Bäume und andere Hindernisse die Drehung erschweren, da man doch bei der Drehung nicht aus der Haut fährt, sondern ganz in einem Raume bleibt, den man ein- für allemal erfüllt? Was hat der schlüpfrige Boden damit zu schaffen, da man sich eben durch den Sprung von ihm losgemacht hat? Ja, wie kommt man nur auf den Gedanken, etwa durch die Krone eines niedrigen Baumes hindurchzuspringen? So weit geht der Einfluß der Schule!

Wirklich von geringerer Anwendbarkeit sind die Sprünge, wobei die Hände beide aufgriffs, die Daumen gegen einander nach innen, den Stab fassen, oder wo sie dicht neben einander in

*) Siehe Lübeck, Lehr- und Handbuch der d. Turnkunst. Frankfurt a. O. 1843. Harnecker, S. 27!

**) Siehe K. Waßmannsdorf, zur Würdigung der Spieß'schen Turnlehre. Basel. 1845. Schweighauser, S. 140!

der Höhe des Kopfes Handgriff nehmen. Jener Weise entspricht die Vierteldrehung des Leibes um die Längenaxe; zu dieser gehört ein Absprung, beider Füße von einer Höhe. Verwandt mit der letzteren Art zu springen und brauchbarer ist eine andere, welche Vieth (G. U. A. Vieth, Versuch einer Encyclopädie der Leibesübungen. Berlin. 1795. Hartmann II 245 und vorher) mit folgenden Worten „für den Notfall" empfiehlt. „Wenn man an tiefe Gräben kommt, wo die Stange so weit ins Wasser hinunter geht, daß das obere Ende nicht weit genug heraussieht, die Hände auf die vorhin beschriebene Art zu stützen, so stellt man sich mit beiden nebeneinander etwas ausgespreiteten Beinen, das heißt grätschend, vor die Stange, stützt die eine Hand fest oben auf den Knopf, faßt mit der andern dicht unter dem Knopf und springt nun so über den Graben, daß die Stange zwischen den Beinen durchgeht. Vergl. die Fig. 299! Wo viele und tiefe Graben sind,

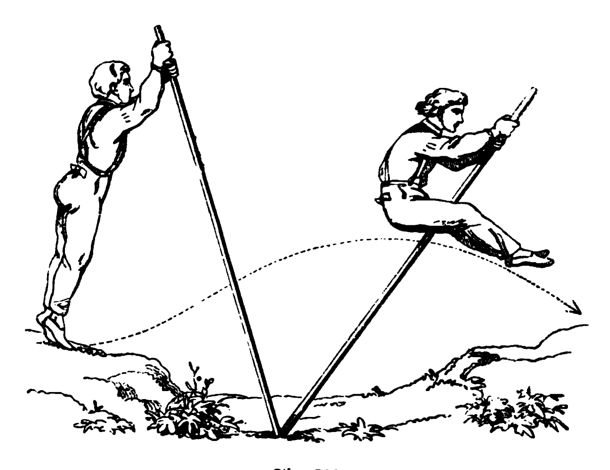


Fig. 299.

kommen oft Fälle vor, wo diese Art zu springen brauchbar ist." „Eine Springstange ist in solchen Gegenden, z. B. den Marschgegenden an der Nordseeküste schlechterdings sehr notwendig, um in nasser Jahreszeit zu Fuße über Feld zu kommen, so wie Springen überhaupt sehr nützlich ist, um sich manchen weiten Umweg zu ersparen, daher sie noch allgemein im Gebrauch ist. Man versieht sie, damit man auch über Gräben mit schlammigem Boden

springen könne, am unteren Ende mit einer eisernen Gabel, deren stumpfe Spitzen etwa vier Zoll auseinanderstehen", oder auch mit einem Holzklötzchen nicht weit vom unteren Ende, was dem Einsinken in den weichen Boden ziemlich vorbeugt. „Man nennt den Springstab in Niederdeutschland Padstock; ein ähnliches Werkzeug ist der dort ebenfalls gebräuchliche Köyerhaak, d. i. Wanderhaken, welcher unten einen eisernen Haken hat, aber nicht eigentlich zum Springen bestimmt ist", wenigstens nicht mehr als der Alpstock der Gebirgsbewohner. Gewaltige Stabsprünge pflegt man übrigens im deutschen Niederlande nach meiner Erfahrung, trotz dem täglichen Gebrauche des Pfadstockes nicht zu sehen. Beim Sprung über Gräben macht man, sagt Vieth weiter, den nützlichsten Gebrauch von solchen Stangen. „Geübt muß man freilich sein, wenn man keine Gefahr laufen will — hier wie bei anderen Stücken.

Zur Übung kann man auch Sprünge mit der Stange machen, wobei man nur mit einer Hand anfaßt, die eben nicht von praktischer Brauchbarkeit sind; man müßte denn etwas in der einen Hand halten, welches man auf keine andere Art mit hinüber bringen könnte.

Wenn einem das Gewöhnliche zu leicht wird, so sucht man sich die Sache auf allerhand Art zu erschweren. So pflegten wir auch in meiner Jugend unter der Bedingung zu springen, daß der eine Fuß, nemlich der innere, um die Stange geschlungen wurde, welches auch zu weiter nichts nützt, als den Körper auf alle Arten in seiner Gewalt zu haben. Nützlich aber kann es werden, sich zu üben, mit einer Last auf dem Rücken zu springen. Solch ein Stück war, daß Einer sich mit dem Arm um den Hals des Springenden klammerte und so mit diesem über den Graben gebracht wurde." Will man dies Stück dem jungen Vieth nachmachen, so sorge man nur für starke Stäbe.

Auch der Sprung, bei welchem der Stab zum Rechtsspringen unter den linken Arm genommen wird und die linke Hand über der rechten faßt, ein sonst nicht ungefälliger Drehsprung mit Stützen beider Hände, führt nur über geringere Höhen.

Ortsveränderung der Hände während des Sprunges, es sei denn ein geringes Hinaufziehen der tiefer greifenden Hand oder ein Herabgleiten beider bei Sprüngen von einer größeren Höhe in die Tiefe, ist nur scheinbar von Nutzen. Am leichtesten ist noch, bei ungleichem Griffe beider Hände, beide Daumen nach oben, mit der tiefer stehenden Hand zu Beginne der zweiten Hälfte des Sprunges an die höher stehende dicht hinan oder über sie weg zu fassen, womit auch ein Griffwechsel der ersteren aus

Unter- in Aufgriff verbunden werden kann, namentlich dann, wenn man nachher den Stab nicht loszulassen braucht. Mit jeder Hand einen Griff zu thun, der den Leib hebt, ist auch ohne Übergreifen schwer.

Ebenso wenig fördert es eigentlich, was GutsMuths als eine Geschicklichkeit der Holländer erwähnt, den Stab vorher an seinen Ort zu stellen, den Anlauf ohne Stab zu machen und diesen erst mit dem Aufsprunge zu ergreifen. In der „deutschen Turnkunst" wird dies bei unsicherem Boden, wo der Stab beim Einsetzen leicht ausgleiten oder einsinken könnte, in grabenreichen, sumpfigen und brüchigen Gegenden angeraten. Allein, wenn man Zeit hat, die Stelle für das Einsetzen vorher zu untersuchen so kann man der Beschaffenheit des Aufsprungs- und Niedersprungortes ebenso gut Rechnung tragen, wenn man mit dem Stabe anläuft. Auch diese Übung hat demnach bloß ein allgemein-turnerisches Interesse: man hat eine Schwierigkeit mehr überwunden. Hat man aber in dergleichen Gegenden nicht Zeit, eine Stelle zum Einsetzen eines Stabes im weichen Grund eines Grabens auszusuchen, und ist dieser Grund durchaus verdächtig, so kann man sich, wenn der Graben nicht zu breit ist. nur dadurch helfen, daß man die Spitze unbedenklich am diesseitigen oder jenseitigen Uferrande einstößt und den Sprung wie auf ebenem Boden ausführt, weiter als eigentlich nötig.

Die vorzüglichste Armübung beim Springen besteht nach alledem in dem Wegwerfen des Stabes. Davon ist schon früher die Rede gewesen. Jetzt aber kann man noch das weite und kräftige Zurückwerfen des Stabes zur besonderen Übung machen und Versuche anstellen, mit dem oberen Ende nach einem etwas entfernten Ziele zu werfen.

Möglich ist sogar, den Fuß des Stabes im Sprunge zu lüften, gleichsam mit ihm zu hüpfen, und ihn dann erst zurückzuwerfen oder mit sich fallen zu lassen.

Endlich muß das Mitnehmen des Stabes über die Schnur fleißig geübt werden. Die untere Hand hebt ihn, während die obere ihn niederdrückt; ein Hebel mit ungleichen Armen, an deren kürzerem die größere Last wirkt, wird er umgekehrt und befindet sich nach dem Niedersprunge senkrecht neben der Seite des Springers, deren Hand oben Griff hatte.

Dahin gehört auch der sogenannte Stab-Laufsprung, ein fortgesetztes Springen rechts und links, daher mit halben Leibesdrehungen bei griff-festen Händen. Der Niedersprung geschieht entweder auf beiden Füßen, oder besser auf einem Fuß. Der Stab wird abwechselnd mit dem einen und mit dem anderen Ende

eingestemmt. Steht das untere auf dem Boden, springt der linke Fuß ab, so geschieht auch der Niedersprung auf dem linken Fuß dann macht der rechte als neuer Aufspringfuß seinen Tritt, indem das obere Ende des umgekehrten Stabes auf den Boden kommt, und man springt rechts nieder. Die Bewegung kann zu bedeutender Schnelle ausgebildet werden, bringt aber auch ziemlich hinter den Atem.

Es bleibt übrig, anhangsweise zweier Übungsformen zu gedenken, die als Sprünge mit Stäben doch in Gestalt und Bildung von den bisher beschriebenen erheblich abweichen. — Der Sprung zwischen zwei Stäben hin, an denen die Hände hoch fassen, und welche im Verlaufe der Übung meistens unter die Achselhöhlung zu liegen kommen, hat viel Ähnlichkeit mit den Sprüngen im Hang oder im Stütz an den Ringen. Man kann vorwärts und rückwärts springen. In beiden Fällen kommt es darauf an, das Voneinanderweichen der Stäbe zu verhüten; man stelle sie daher unten weiter von einander als oben und niemals zu weit vom Aufsprungsort ein.

Wie man ferner bei Sprüngen in die Tiefe den am Stabe herabgleitenden Händen durch flüchtigen Kletterschluß der Beine zu Hülfe kommen kann, so vermag man auf ebener Fläche durch rasches Klettern und Klimmen an einem senkrecht freistehenden Stabe zuvörderst eine gewisse Höhe zu erreichen, um späterhin wenn er umkippt, daran nach Maßgabe seiner Länge weit hinaus, entweder mit geschlossenen Beinen an einer Seite oder mit gegrätschten Beinen, gleichsam reitend, niederzuschwingen. Die Schwierigkeit liegt darin, das Umschlagen des Stabes in einer bestimmten Richtung zu veranlassen; sie fällt weg, wenn man sich den Stab halten läßt. Ich weiß nicht, wie weit man es mit dem Klettern bringen kann, wenn man das Aufrichten des Stabes dazu nach einem Anlauf und Aufsprunge vornimmt; fünf bis sechs Fuß höher zu kommen, ist dann nicht schwer, wenn man zu Anfange niedrig gefaßt hat, allein es scheint mir, als hätte es damit ein Ende, sobald man von vornherein höchste Griffe gewählt hätte. Dann läge kein Vorteil darin. — Der spanische Obrist Amoros, welchem vorzüglich die Aufnahme, die das Turnen in Frankreich gefunden hat, zu danken ist, läßt sich durch seinen Eifer für die Sache oft hinreißen, den Mund etwas voll zu nehmen. Dieser berichtet zwar allen Ernstes (Amoros, nouveau manuel complet d'éducation physique, gymnastique et morale. Paris. 1847. Roret. II, 56): „In Spanien sah ich einen meiner bester Schüler auf eine ganz ungewöhnliche Weise sich in die Luft erheben und die höchsten Hindernisse überschwingen.

Vergeblich habe ich mich seither bemüht, meine vorzüglichsten Springer zu gleicher Leistung zu bringen. Er verfuhr so: da er nur dreizehn Jahr alt war und ein geringes Gewicht hatte, wählte er einen sehr leichten Stab von 310 bis 340 cm Länge, ergriff ihn mit der linken Hand 185 cm vom unteren Ende, lief an, schwang sich durch den Abstoß der Füße in die Luft, fing, sobald der Stab seine Kreisbewegung anfing, seinerseits mit Händen und Füßen so schnell zu klettern an, daß er zwei oder drei Spannen machte, ehe der aufgerichtete Stab zu sinken begann. So gelangte er bis zur Spitze. Hier, während der Stab einen Augenblick stillstand, stützte er sich noch — in der Weise, welche unsere als Fig. 297 aus GutsMuths entlehnte Abbildung andeutet — mit den Händen oben darauf, schwang die Beine in die Luft und kam so über ein elf bis zwölf Fuß hohes Hindernis hinüber. Dies alles geschah in kürzerer Zeit, als ich nötig gehabt habe, es zu beschreiben." Wir haben in Deutschland etwas Derartiges nie erlebt noch erleben hören.

D. Wettspringen. — Dritte Stufe.

Über die Bestrebungen der dritten Stufe, die im vorliegenden Falle kurz als die des Wettspringens bezeichnet werden können, nur weniges. Der Turnplatz kann dafür Raum geben, der Unterricht kann Zeit lassen, aber die Unterweisung hört auf, wo jeder für sich selbst einstehen muß. An ihre Stelle tritt ein so weit möglich auf Messungen und Vergleichungen gegründetes Urteil.

Mehr nach äußerlichen als wesentlichen Merkmalen pflegt man Hoch-, Weit- und Tiefsprünge zu unterscheiden. Schärfer wäre es, je nur dem Höhenunterschiede von Auf- und Niedersprungsort seine Aufmerksamkeit zuzuwenden. Hieraus würden sich drei Fälle ergeben: der Sprung auf ebener Fläche, der stets auch über eine Höhe führt, der Sprung aus der Höhe in die Tiefe und der aus der Tiefe in die Höhe. Der Abstand des Aufsprungs- vom Niedersprungsorte bedingt keineswegs einen gleich erheblichen Unterschied in der Ausführung. Es läßt sich ebensowohl auf der Ebene in die Weite, wie über den Springgraben hoch springen. Auch steigert sich bis zu einem gewissen Grade mit der Sprunghöhe stets auch die Sprungweite. Das Verhältnis von Höhe und Weite festzustellen,

bietet die früher benutzte Bahn noch immer die beste Gelegenheit. Zwei Anordnungen von Brett, Grube für den Stab und Schnur sind dazu erdenklich. Entweder werden Brett und Schnur bei gleichbleibendem Abstande der Springpfeiler und Grube, oder die Springpfeiler und Schnur bei gleichbleibendem Abstande von Brett und Grube verstellt. — Im ersteren Falle führen die Messungen zu dem Satz, daß man die Schnur um eben so viel erhöhen kann, wie man das Brett der Grube näher schiebt, so lange man nicht die Entfernung von Grube und Brett größer macht, als den unter den Händen befindlichen Teil des Stabes, oder kleiner, als die Höhe der Schnur über dem Boden. Diese Grenzen des Satzes ergeben sich von selbst. Innerhalb ihrer fällt der Niedersprung ziemlich gleichweit hinter die Schnur. Giebt man z. B. dem Stabe die größte, Erwachsenen auf ebener Fläche noch handliche Länge von 380 cm, so entsprechen Abständen des Brettes von der Grube zu 310, 280, 250, 220 cm beziehungsweise Schnurhöhen von 125, 155, 185, 215 cm und durchgängig eine Weite des Niedersprungs gleich 310 cm, wobei die Grube 60 cm von der Projektion der Schnur auf die Ebene der Grube gedacht wird. — Springt man ohne Schnur, so vergrößert sich die Sprungweite noch um ein Geringes, da man am sinkenden Stabe sich bis über sein Ende fortschieben kann. Die doppelte Länge des Stabes giebt das Maß für den äußersten, damit möglichen Weitsprung von 760 cm. Mit kürzeren Stäben springt man jedoch in der Regel weiter, als ihre doppelte Länge. — Der größtmögliche Hochsprung ist gleichfalls durch das unter die Hände fallende Stück des Stabes gegeben. Ich glaube indes nicht, daß volle 283 cm jemals ganz rein ohne jede Berührung der Schnur übersprungen sind, so oft sie auch an den Springpfeilern abgelesen sein mögen. Alle höchsten mir vorgekommenen Sprünge blieben um 5 cm dahinter zurück. Man setze daher 262 cm als erreichbare Grenze. Bei Sprüngen, welche bedeutend über diese Grenze hinausgehen, scheint mir Täuschung oder Übertreibung vorzuliegen. Der sachkundigste französische Turnschriftsteller Napoléon Laisné sagt zwar (Napoléon Laisné, gymnastique pratique etc. Paris. 1850. Dumaine. S. 200): „Schwächere Leute können es dahin bringen, gegen 200 bis 210 cm zu überspringen, die von mittlerer Stärke bringen es bis zu 260 cm und die ersten Ranges auf 3 Meter, aber, fügt er hinzu: Höher habe ich nie jemand springen sehen, und ich kann versichern, daß auch dies nur wenigen einmal glückt.“ — Sprünge mit abgerückter Grube führen zu einem ähnlichen Satz. Um eben so viel, wie man die Grube entfernter vor der Schnur anlegt, muß man diese tiefer spannen. Zu

Abständen der Grube von der Schnur von 310, 280, 250, 220 190, 160 cm gehören Höhen von 100 bis 250 cm und eine Niedersprungweite von 100 cm. Weiteres Entfernen der Schnur von der Grube hebt die Sprungmöglichkeit bald auf, weiteres Nähern steigert nur noch wenig und macht dann ebenfalls dem Versuch ein Ende. Kommt die Grube unter die Schnur zu liegen, so sind nur noch ungeschickte Sprünge möglich. — Man übersieht das Ganze am besten, wenn man zwei oder mehrere Schnüre, eine hinter der anderen, ausspannt. Sprünge ohne Grube, bei denen folglich der Ort, um den Stab einzustemmen, willkürlich genommen werden kann, sind natürlich, ebenso wie Sprünge ohne Brett, häufig vorzunehmen und haben jetzt, wo man sich der dabei einzuhaltenden Verhältnisse klar bewußt ist, für den allgemeinen Zweck der Turnkunst Vorzüge. Fast ganz unnötig aber ist es, noch die Tiefe der Grube unter dem Niveau der Sprungebene inbetracht zu ziehen. Denn es versteht sich von selbst, daß zu Sprüngen über sehr tiefe Gräben um ein Entsprechendes längere Stäbe erforderlich sind, aber am Sprunge selbst ändert sich nichts. Nur ließe sich das Tragen des Stabes beim Anlaufe dadurch vielleicht erleichtern, daß man ihn nicht von vornherein so lang faßte, wie er im Augenblicke des Sprunges gefaßt sein will, sondern mehr in der Mitte, und dafür es lernte, ihn gegen das Ende des Anlaufs hurtig in die Tiefe hinunter vor sich zu schieben. Auf die frühergestellten, von der Leibeslänge hergenommenen Maße für Weit- und Hochsprünge lege ich wenig Wert. Übrigens werden von den Turnern der zweiten bis fünften Stufe Weitsprünge von $2\frac{1}{2}$, 3, $3\frac{1}{2}$, 4 und Hochsprünge von $\frac{3}{4}$, $\frac{4}{4}$, $\frac{5}{4}$, $\frac{6}{4}$ Leibeslängen verlangt. Für den Sprung aus der Höhe in die Tiefe bieten die mancherlei Gerätschaften des Turnplatzes Gelegenheit genug. Maße anzugeben, hat man aus leicht begreiflichen Gründen nie für nötig gehalten, überall wird nur vor Gewaltsamkeit und Übertreibung gewarnt, welches die allerwohlfeilste Warnung ist, die sich erdenken läßt. Zur Ausführung von Sprüngen aus der Tiefe in die Höhe eignet sich abermals jede erhabene Vorrichtung: der Rand des Springsgrabens, das schräge Brett des Sturmspringels, das Pferd, das Reck u. s. w. Ich mache nur auf die Sprünge zum Reitsitz oder Seitsitz, letzteren sowohl auf der ab- wie auf der zugewandten Seite der letztgenannten Geräte, aufmerksam. Später mögen Sprünge zum Kniehang am Reck, auch Sprünge gegen die senkrechte Wand in mancherlei Gestalten geübt werden. Ein schwerer Sprung ist der Drehsprung zum Grätschsitz auf dem Barren, bei welchem die Beine zwischen den Homen emporschwingen, ein leichter

und schöner die „Spreize" als Hintersprung am Pferde mit ¼ Dr. l. um die L. — Sprünge über eben diese festen Gegenstände finden sich bald von selbst. Ich habe ihrer früher absichtlich nicht Erwähnung gethan, weil sie von Sprüngen über eine oder mehrere Schnüre sich durch nichts unterscheiden, wenn nicht durch ein erleichtertes Mitnehmen des Stabes. Sprünge zwischen mehreren über einander gespannten Schnüren (sog. Fenstersprünge) oder durch hingehaltene Reifen fördern die gute Haltung der Springenden sehr und sind zugleich belustigend.

Vieles Einzelne ließe sich dem hinzufügen, aber ich habe ja hier die Turner eingestandenermaßen schon längst aus der Zucht entlassen und ihr Benehmen eigenem Sinnen und Wollen anheimgestellt. Was verlangen sie noch weiter als meine Wünsche?

Abkürzungen und Worterklärungen.

Einfache Zahlen bezeichnen Seiten, Zahlen mit vorstehendem F. bezeichnen Figuren.

Druck von C. Brügel und Sohn in Ansbach.

